

Supp. 59538/B

HUFELAND

Sefer ruh hayim

Lemberg 1831

Трощи

Таблица сведений о Трощи

דברי המעתיק קלב

שהחליאו פעם אחת? — הרלוץ הזה, יעורר את החולה לבקש את הרופא, או, לעשות איזה חרופה או רפואה, הנודעת לו מהנסיון. עלי ההתחלה הזאת, הוסד ג"כ חכמת הרפואה (מעדיליץ) בראשית המלחמה.

הפעולות הבאות מהרגשות כאלה, נסבבו מחנועות העורקים כ"ז נראה בפרטות בחנועתם במיני סגרוכות ולמוק הגידין (קאנוואולוזיווישען) אונד קראמפע האופטען באוועגינגען) המסובבות מאיזה פחד ואימה, חולי ומכאוב, יגון וכעס, המגיעות מהנפש.

אר כחות הנפש המרפאות יחשב עוד המאום נגד דברים מחועבי' ומגועלים, והגדוד או התרחקות מדברים משחית' ומזיקים, והחפץ או התקרבות להיפים ומועילים. אשר כל אלו ירגיש בקרבן וע"י ידקה ויגרש, החולאים המעוהדים לבוא, וירפא את אשר הגיע לו. לפעמי' נראה בחולים אשר בקרבם חומרים עפושים ונרקבים, שתקיץ נפשם במאכלי' הנוטים לרקבון, אך מחאויס לנואכלים חמולים המתגדים ועומדים נגד הרקבון. וככה הוא להיפוך. הרגשות כאלה יורו באמת את הרופא איכות רפואתם:

ז **כה** ההרגל מהגוף והנפש, לסבול חלאות ומקרות שונות. **לשני** חלקי האדם, המה הגוף והנפש, יש מעלה מיוחדת להרגל בחלאות ומקרות שונות, ע"כ יעזרו כח לסבול אוהם; ומהם ילאו לנשוא אותם ויחלשו או ירפה כחם. עוד נראה, שלפעמי' יקבל בני אדם איזה נזק והשתתה ממאכלים או שאר דברים מזיקי', או, מאויר רע ומשחית, ואח"כ כאשר ירגלו פעם אחר פעם בהם, לא יאונה להם כל רע מהם. ההרגל, ישלול גם את כח המשחית ממאכלים נרעלים. גם מיני הרעלים לא ישחתו בגוף האדם, אם ירגל בהם מעת לידחו. ההרגל, לשבון באויר רע ומשחית יסבב הטבת או הבראת החומרים הנשחיתים הנדחקים להדם, או להוריקס ע"י דרכי ההדחה וההרקה.

ברי פעולות כחות הטבע המרפאות הנזכרות. תהי גם פעולת חכמת הרפואה ללא יועיל. ודעות שונות יש, אם המה חלויס מהגוף והנפש ביד, או אך מאחד מהם. ולפי רוב הדעות, היא האמת עם אשר הרופא הגדול גוביאום. עם אחוזת מרעיו הרופאים, במה שהחליטו, שחלויס הנוה מהגוף והנפש ביד, כפי שגודע מהכמת טבע האדם.

סריק



דברי המשתיק

נפרדים ע"י הדישול. או, ע"י ענין אחר בחומר המילים החיים
 המתהלכים, או היא הקדחת המסובצות ע"י התעוררות המילים
 הנשקטים, תרופת הטבע, להפריד המילים הנשקטים, אם עבים
 המה למאוד; או, להפיגם ולהגריע תריפותם, אם תריפים המה
 מאוד, הקדחת מסבבת מנחמת כחות הטבע המרפאות עם החולאת
 יחגברו על החולאת אם משנים המה חומר החולאת בטבעו
 ותכונתו, או, ישימו לו דרך מחוץ לגוף במה שנוטה המילים
 הנשקטים שמה; או, תלכד בפק חומר החולאת, אם תחגבר מהם,
 וכבשו חתיהם.

ה הרגשת שאר חלקי הגוף (מיטעמפֿינדונג)

הרגשת שאר חלקי הגוף בחולאת איזה חלק נחלה, פועלת
 הרצה על זריאות הגוף וקיום חייו.

כל פעולות כח החיים המעורר היו לא לעזר ולא להועיל, לסבב
 כחות הטבע המרפאות, אם לא היה שאר החלקים מוכשרים
 להרגיש כאב החלקים הנחללים, עטוש ושעול, אם לא התעוררו
 העורקים הנחולים לפעונות תנועתם ע"י חלשת האיילטומכא, קנה
 הריאה והחוטם לסבב כל אלה, לא היה יכול להגיע הדישול והטריה,
 הורקת החומרים הנשקטים, אם לא ע"י התעוררות הרגשת חלק
 הגוף הזריאים, להביא סדר כל חלקי הגוף בתנועה יותר חזקה.

י כחות הנפש המרפאות.

גם להנפש יש כחות מיוחדים הנלחמים נגד החולאים, כמו להגוף.
 הרגשת הרעה מאיזה מקרה ופגע אשר הגיעו או המטותחת
 להגיעו, או, הזכירה ברעה אשר מלא לו כבר העורר את האדם לקש
 לו עזרה, במה שישתמר מסבת בואה, או, שישתמש בתרופות
 ורפואות הבודעות לו מהנסיין והשכל. מלבד אלה יסובבו הכחות
 העומדים תחת רלונה לפעול פעולות שונות עליה עדי שתעזר. מכל
 אלה נדבר עתה ביתר באור.

ראות ולמופת שהרגשה או הזכירה ברעה אשר הגיעו או העמיד

לבוא עליו מעורר את האדם לבקש לו עזרה, נשגית נא על
 הנסיין היומי. מי לא ירצה להרפא מיד, מאיזה חולי אשר הגיע לו?
 ומי לא יבקש לסור ממוקשי חולאים נפשו, אם ידע בעלמו שבחם.
 שהתליאו

דברי המעתיק קלא

ע"י כחות מחלישות, יבואו למעמד חנועה חזקה ויכובד א"כ מהם כל הפעולות החלויות בהם. לפעמים יתהוה עפ"י חנועות ופעולות, אשר לפי האמת יחשבו ג"כ לכחות הטבע המרפאות, אולם בפ"ע נראים המה בכ"ז לדרכים בלתי טבעים הגלחמים נגד הבריאות. כאשר דופני האינטומאכא יעירו ויתחממו, אם ממזון רב יותר מן המדה, או מתכונת טבעם החריף, יתנועעו ביחוד חוזה ועוז לחלק את החלקים המזיקים, או להוריקם להמיעים, לפעמים נעשו תנועות האלה שלא בדרך הטבע, אם יודחו החלקים המזיקים בעד הגרון והפה, חחת המקומות המורגלים אשר בהטבע. ההקאה הזאת הנראה לענין מזיק בפ"ע, נחשב בכ"ז לכחות הטבע המרפאות, אם יקרה איזה חומר זר או מיץ חריף בקנה הריאה, אזי תאחז הריאה בתנועה שגרונית ופולית (קראמפע האפ"טע בעוועגונג) אשר ע"י ידחק האויר ביד חזקה, למען שיגורש עמו גם החומר הזר או מיץ החריף ע"י הפה, החולה. פעולה כזאת נקראת, שעול (הובטען) אם יעירו חלקי הריח מהקוטם, אשר עי"ז יעיר כח ההרגש שלהם, אזי יתכוונו נחירי הקוטם ביחד, וידחו בחוזק את האויר מהוכס, למען הוליח החומר המעורר, החולה. הפעולה הזאת נקראת עטוש (ניזען) כח החיים המעורר, הוא, בהתיחסותו על הגוף, הכבה, אשר ע"י יתעוררו ויתנועעו פעולות כחות הטבע המרפאות. הקון המזון הנאכל והשלוס הנאבד ממנו יעשה אך באמצעות החנועה, או פעולה כח החיים. מרבים השפעת מוח העלמות אשר ע"י יגיע חוזק העלמות או חבור הנשברים יכובד אך מתנועת כח החיים הפועל.

תחלואי הקדחת המה החרופה העקרית אשר באמצעותהם יפעל הטבע את בשול המזון ותקונט ודחיות המותרות והנשחחות ע"י תנועת סדר הכלים (געפעססיבטעם) הנלרכים למרוחה המיילים, המבבדים חוזק פעולת הלב ושאר העורקים, עם חמימות וחנועות המיילים.

מיצים נעלרים מעוררים את החלקים החיים, ולפיהם יחרכה שפע המיילים והחמימות להנעלרים, ועי"ז יתפרדו המיילים הנעלרים בחזקה, יעורבו עם המיילים המבושלים וישפכו בחוך העומק או הגומא הנעשה ע"י בטול החלקים המוקשים הנעלרים, ויתהוה הבשול או הטריה. כאשר המיילים הנשחחים הנחווים ממקום פרע נפרדים

דברי המעתיק

לקיום

החיים והבריאות לא די חסלוס חסרון החלקים המוקשים והנגרים לצד אך יבוקש עוד לחוית החלקים הנשחתים , כי יוכלו לסבב חולאים שונים . בגוף האדם יש כלי פעולה שונים הגקראים בשם כללי דרכי ההורקה (עמונקטאריא "אויסלעערונגה" וועגע) הגודעים בחכמת הנחות ^ט (אנאטאמיע) הטבע ישחמש בהם להריק המותרות ולהדיח החומרים המחליאים הגולדים בתוך גופינו , או , יוצאו מחוץ , מחוץ גופינו . הטבע אינו משחמש תמיד בצער נכון בדרכי ההורקה הישרים , אך יבחר ג"כ מקומות עקומים לא סדרים . — הורקה החומרים הנשחתים יסובב מהבשול ומלחמת הטבע (קאזונג אונד קריזים) ימלחמת הטבע יקרה , כאשר החומרים המחליאים נלחמו עם כחות המבריאים , או , ועוד לא נודע , צשל מי הנלחון . אם יורקו הכחות המחליאים , אזי יסיג הטבע תכליתו וינלח ברוב עוז , אבל , אם נכבש מהם , אזי יחלש הגוף גיחלה . הורקה החומרים המחליאים תעשה ע"י מקומות טבעיים ובלתי טבעיים . מקומות טבעיים המה כלי הפעולה אשר בכל גוף אדם , לאסוף ולהדיח החומרים ודומיהם . המחליאים והבלתי נלרכים עוד , כמו את הנואה והשתן , הולאות האדים , ודומיהם . אם יורקו החומרים המסבבים קדחת ומיני הצער אזי ישחמש הטבע במקומות טבעיים ; אולם אם ישחמש הטבע להריק המותרות האלה ע"י מקומות קדשות , אזי המה מקומות בלתי טבעיים . ואם יקרה במלוי דם , כאשר יבקש הטבע להריק את מותרות הדם ע"י איזה גידים ועורקים , ויסבב אז ערוי דם הרבה ; או סיבוב ע"י מין קדחת המדקה את החומר המחליא לאיזה חלק מהגוף , החלואי נרבת והצער , או , מבוא טריה , ואח"כ יפלע המכה ויורק החומר המחליא . באופן כזה יבבב הטבע מחלה אחרת הנבללת בתכונתה מהראשונה .

ד הכחות המעוררים אשר בתנועות וכח החיים

כה החיים (לעצמקראפט) נחוץ הוא לא לצד לסבב הפעולות השונות אשר בגוף האדם , אך אם יעיר ויעורר ע"י חומרים מחליאים , יחסה ג"כ את הגוף מכל פגע ומשחית , או , ינקה את הגוף אם כבר נאחז בהם . פה נחונים אנחנו לבאר היטב את פעולת תרופת כח הזה המסבב חולאים רבים ואשר בלעדי פעולתו לא היה הגוף מחקיים בבריאות וחיים . כל החלקים אשר בהם כח החיים , אם יערו

החכונה הנקראת מלחמת הטבע • בחלואי קדחת (פֶּעֶבְרוֹס • ארדענס) או, בהבער כללי נקרא הדם הנלרב, כל עוד שלא נשחנה חכונתו עם הקדחת, חי, (ראה) ; אולם, הקריזע יעשה, אם באמת ייטב הדם בחכונתו, אבל, ^ט עוד לא בשלימותו, ^{טז} ויעורר מחדש את דחית המותרות והורקהן •

להשלמת הבשול נחזק עוד, הטריה (סופפוראליא, פֶּעֶרֶאִיטערנג) הפעולה הזאת היא חרופס לא לבד לבשל המינים החריפים, הנסחמים והנעלרים, ולהפריד, לדחות ולהריק המותרות שלהם, אך היא עוד התרופה הראשית לעשות את קלותי הפלעים והחבורות דק ומוכשר להתחבר יחד, להפריד ולדחות את החלקים הנשחחים והזרים החולה • —

הטריה מסבבת השחתת חלקים המוקשים, ולא כן הבשול • טרית פלע וסבורה קודחת חסור את החום וההבער, אבל, תשנה בהכרח את זאת לחולי אחר, והוא, נפיחה או שלחופית טריה (אייטער בלאזע) ע"י הבשול, תוכל הנפיחה הזאת להרפא בשלימות, ועי"ז נעשו קלות הפלעים והנפיחות דק וכחוש, כי מלבד שהלרבת המסבבת הנפיחה, אשר עי"ז יעבה פני הפלע בקלותו, תפסק, יאפס וימס ג"כ קרום השומן (פֶּעֶטטהויט) עם השומן אשר בחוכו, המסבב הגבהת קלותו ועביו • מכל זאת נראה, שמקום הפנוי מהפלע או נפיחה יחסר לפי דקות וכחוש קלותו אשר יחסרו ויכתשו • עדי שיסובו להתחבר בשווי העור, כי בעת שהעור ושאר החלקים עם השומן אשר בחוכם יחסרו וימס, לא ילטרך העור להתפשט עוד, יתפרד אז כל החבולה או הפלע, ויחסר א"כ בכל פעם המרחק בין הקלות עדי שיחברו ויהיו לבשר אחד, יתלכדו ולא יתפרדו • הטריה, תדקה ג"כ החלקים הזרים הנשחחים מלרבת והבער מלכן (קאלטע • בראנד) ומשאר הבות מאכלות צעבור שחלקי הפלעים והנפיחות ירוככו מהטריה, ועי"ז : — יתפרד ג"כ חבורם • הטריה תפעל ג"כ ע"י המסת החלקים, הרקת חלקי זכוכית, עץ ועלמות, הבלתי נדחים באמלעית מעשי ידי אמן הרופא • יקרה לרוב באופן כזה נפיחה או שלחופית טריה, ובחזק הטריה ימלא החומר הזר והנשחח • —

ג הכחות, הדוחים את החלקים הנשחחים החולה •

דברי המעתיק

העלמות להוליד מחדש החומר . המחבר והמדבק החלקים הנפרדים
לדבר שלם בערכו .

אל הכחות אשר ישתמש בהם הטבע — בחק בוראו — להשלים
החסרון , יחשב עוד עמלו לחזק איזה חלקים חלשים נגד כחות
מזיקות , לכל יגיע עוד נזק יותר להגוף . זאת תורה העבות .

ב הכחות אשר ע"י יבושלו המאכלים .

כמו שהמזון אשר נאכל ישחנה ויתדמה לחלקי גופינו ע"י כחות
הטבע , ככה יפרד וידקה ע"י , החומרים המחליאים
והנשחחים , או , שתרפה תכונתם הרעה . ע"י פעולת הבשול
(קאכונג) יפרדו המינים הנשחחים והחריפים וישתנו בתכונתם , עדי
שאינ ביכלתם לסבב איזה נזק לבריאות הגוף , או , ידחו ממקומם ,
הבתוס , ויורקו מחוץ להגוף .

הבשול , הוא פעולה בהמינים . חולאים רבים יגיעו , אם ע"י
הליכתם במרוצה ובמהירות , או בעללות ורפיון , אם ע"י
חריפותם או עבים וגסותם . מעמד החולי המגיע ע"י המינים
המסבבים איזה ^ז נזק והפסד לבריאות הגוף , נקרא צפי הרופאים ,
(קרודיטאם מארבי , ראהיגקייט) , והשחנות התכונה הזאת נקראת
הבשול ^ז (קאקסטיא דיא קאכונג) . המינים , אף שלא
נשלמו עוד צבריאותם , ^ז ומבשלים עוד את המזון שלא כנכון , יעירו
את כחות הטבע , למען יריקו אותם . מחוץ להגוף . מעמד חולי הזה
נקרא מלחמת הטבע . (קריזים דער קראנקהייט , שטרייט דער
כאטור) .

הכחות האלה יתגלו ויראו בחלואי קדחת ולרבת . כל זמן שהדם
הנפסק ממרוצתו ישאר בחלקים הנסתמים בחלואי
הבער (ענטזינדונג) הנמשכים במעמד אחד בלי שנוי כלל , ימשך
מעמד החולי האקרא [ראהיגקייט] , אבל , כאשר הדם הנפסק
ממרוצתו ישחנה בטבעו , עדי שיעוזב מקומו הסתום , ומסבב את
ההבער אחריו , אז יעשה הבשול . אולם , אם הדם הנשחח ישחנה ככה
בתכונתו אשר ^ז ההבער נפסק , אבל לא נשלם עוד , להיות
דומה בתכונתו לשאר המינים , אך יעורר מחדש את כחות הטבע
להדיק המותרות ע"י מקומות מורגלים או בלתי מורגלים , אז , יקרה
התכונה

ז כח ההרגל עבגוף והנפש לסבול חלאות ומקרות שונות .

א כחות הגוף , המשלימים אבוד או חסרון כח החיים .

התרופות אשר באנלציעיתן יושלם חסרון חלקי הגוף המוקשים

והגרים הבא ע"י החכוך והחמועה ; הוא המזון או הפעולה להכין ממאכלים אשר נאכל , את החומר הדומה לחלקי גופינו , למלא מקום החסרון . ובעבור שבהעדר המזון יכחשו וירזו החלקים המולקים ויחסרו מחומרים , והמינים , מלבד שיחסרו עי"ז יסובו להרקב , אזי עולה לנו מזה , שהמזון , הוא התרופה העיקרית להמניע כל חולי ומות .

אל הכחות המזינים , נחשבים ג"כ הכחות המשלימים את הנאבד או הנחסר מחלקי גופינו ע"י יסורים וחלאים רעים . הכחות האלה נראה בפרטות בפלעים , עלמות נשברים ומיני נפחות או בלקות (אכשוועללוגגען) ולמען יובן כל אלה בשלימות יתירה , נבאר כל אחד מהם בפ"ע .

קודע הוא , שתשלוש או מלוי החסרון בפלעים , עלמות נשברים ונפחות , או , החבור והדבוק באיזה פרוד חלק או אבר הגוף , הוא , פעולת הטבע בפ"ע , המסונה לפי שנוי החסרון . אם ע"י אלה המקרות נחהו חסרון גדול בחומר הגוף יבקשו לרפואתם טרם חבור הפירוד שלהם , חשלוש או מלוי החסרון , הנעשה ע"י גדול חדש תחת החומר הנחסר , או ע"י פעולה אחרת המגרעת או משלמת חסרונו . **תשרום** אבוד החסרון נראה לרוב בעלמות נשברים או נרקבים . דעת רופאים רבים , שאבוד או חסרון חומר הבשר מפלעים ונפחות ימולא ב"ש"ר חדש , יסתר מהרופא הגדול * פאברע ; וככה הקליט הרופא * זאנדליפארט .

חשלוש מוח חדש בהעלמות תחת הנאבד , יורה , שהמיץ והליחות המחיה אותם , יתמשכו ויתפשטו הרבה למקום חסרון מוח העלמות

* צספרו הנקרא מעמאחר דע לאקעדעמייע דע קירורגיע חלק ד' :

* צספרו הנקרא נאטור ען גענעעם חלק ח' פרק ז' :

דברי המעתיק

ובט"ו סימן ג', ושאר מקומות חולי ומוות טבעים המה להאדם, צעבור
שכשרונים מתוכנים בכחותיו; בכל זאת אין לו חפץ בהם • יעמוד
נגדם, לא לבד בהרופות ורפואות, אך גם בכחות הטבע המרפאות
המונחים בקרבנו •

הכחות המרפאות האלה יעלו במדרגתם מעל רפואות חכמת
הרפואה (מעדילין) בלי עזר כחות הטבע האלה, שוא
הוא עמל הרופאים, לא לעזר ולא להועיל. ע"כ נחזק מאוד להרופאים
לידע אותם, והכרח לחקור אחרי תכונתם, ע"כ נדבר מהם פה בכלל
וצפרט •

כחות הטבע המרפאות, משונים המה ביחוסם, המגיעים
מפעולות הגוף, כמו מפעולות הגפס, וזה סדר כלליהם •

א כחות הגוף המשלימים אבוד או חסרון כח החיים, הבא ע"י
חכוך חלקי הגוף והנועתם ביחד •

ב הכחות אשר ע"י יבושלו המאכלים, למען יחלקו ויחדמו
לחלקי גופינו [אססימילירע] ויבראו או יחזקו את
החומרים הנשתתים •

ג הכחות הדוחים את החומרים הנשתתים או הבלתי נחוצים
עוד לטבע גופינו ע"י דרכים טבעים או בלתי
טבעים, החולה •

ד הכחות המעוררים, המסבבים לא לבד פעולות הגוף
באדם, אך גם אס יעירו ויעוררו ע"י כחות
נשתתים ומזיקים, יעמדו נגדם, לבלי יאחזו בהם •

ה הרגשת שאר חלקי הגוף (מיטעמפֿינדונג) העוזרים
לפעול פעולות ידועות, למען יחגברו החלקים
הבריאים על החלשים •

ו גם להגפס יש כחות ידועות, אשר באמצעותם תהעמל להמניע
חולאים שונים המרגשת בואם •
כח

ויחיל ודומם לחשועה ד' אשר הסעדנו' ולא *צמעמד בטל' אשר לא
העשינה ידיו חושיה, כל היושב או ההולך בטל מבלי עשות ידיו מאומה,
נקרא אובד (אונגליקליכער) אף אם יש לו הון וסגולת מלכים, ועלין
נאמר הכתוב יש עשיר אובד בעשרו :

מ"ד יקר ואמת הוא משל קדמונינו' המתלק ומבאר את התנהגות
והדר החיים אך בשתי מלות' התפלל ועבוד, ואז נשליך על
ד' יהינו והוא יכלכלנו :

קכ השלוח הפנימית בהגפש והתעסקות מועילה, וטובה בגוף
החילוני, הנה היסודות האמתיים' אשר עליהם נבנו בריאות
הגוף' קיום כח החיים והארכתם, ואשרו הנלחי אחרי המות' ואז
אשריו וטוב לו' אשריהו בעולם הזה וטוב לו לעולם הבא :

נשלים פרק י"ט ובו החלק השני

אמר המעתיק, בעבור שהפטרנו צי רבים - וכן שלמים מריעי
כגילי, לבאר להם הרבה ענינים הבאים בספר היקר הזה
הבלתי נודעים לכל אדם, אם אין לו ידיעות מוקדמות בחכמת הטבע,
הגהות, הכימיה, וכדומה, וזפרט לרבים מצפי עמינו אשר לא ידעו
הבין לשון זרה לחפש אחריהם, יהיו להם הרבה ענינים הבאים בו
מופלא ומכובה מהם; אמרתי למען אחי וריעי - אדברה נא לבאר
היטב איזה ענינים כאלה, למען ירוך כל קורא בו, ולא יפלא ממנו
מאומה, וזה החלי בעזר נור ישועתי :

א"מ המה כחות הטבע המרפאות (היילקראפטע דער נאטור)
הנזכרים בחלק ראשון פרק ח' סימן ה' ובחלק ב' פרק י"א -
ובט"ו

* הוא ג"כ מאמר חו"ל, יכול יושב וצטל, ת"ל, בכל מעשה ידך אשר העשה
(גיטען פרק דף)

פרק יט

חרושה * ימשוך רבוי דם בהריאה * מכשיר את הגוף לחלולאי
תבערות * והאחרונה * היא היוצר טובה ומועילה * העושים רוב
בעולתם בדיה ימשכו ג"כ את הדם לחלקים העליונים *

הכלל

הגדול ממסך הארכת החיים (מאקראציאטיק) הוא *
להמנע מכל עבודה קשה בכחות * הגוף והנפש *
ומהלכטונות אחרי התחממות * לכלכל את הגוף בעדר נכון * אבל * כל
עוד שהנועותיו חזקות * ביתר שמירה ימניע א"ע מדברים המחממים
ומעוררים בחוזק את כחות הגוף והנפש * אם יעבור בלד אחד או אבר
אחד מהגוף * לריך לחלוף בכל פעם העבודה * בלד או אבר השני *
למען יקוים משקל השווי * והתחלקות שזה ממלי הגוף והליחות * עוד
נבאר לאחרונה גדרגה שלישית ממנהג וסדר החיים (דיאט) * מלאכה
או התעסקות כל נוכל לקרוהה — והוא הבטלה * הנה * היא הרעה
היותר מזקת * בעבור העדר איזה פעולה והתעסקות בכחות הגוף
והנפש ומשחת את בריאות הגוף עדי יחלש וימת * הנה היא מחלפת
את האדם להיות נדמה לבעח"י העלל (פוינטהיר) מהפכת את נהר
החיים * ליון מלולה העומד נבאש על מקומו * ומתהויו לא ימים *
מינים רבים רעים ונשחתים * יקבלו לחוך הגוף העכור הזה * כח
האברים יחלש בהעדר פעולה וההעסקות ויונח היבוד לחלאים רעים
וגלמנים * אלה המה מקרות הגוף גם להנפש יקרו מקרות שונות
במעמד עוני כזה הליכה בטלה * העדר איזה ההעסקות לבלות העת *
מונידים חמיד * המהוץ הנפש * הכרעת המשקל מחלולאי כח המדמה
(פֶּאֶנְטֶאֶזִיעַן קראנקהייטען) רפניות כחותיו הנפלאות וחלשחם * ומכל
אלה יהוו החלולאי הטחול עלכות וכחאת רוח * המציא לפעמים הקפץ
האכזר נרלח א"ע * בלבול החושים * ושגעון הנובע אך ממקור משחת
כזה * חסוקות חזקות לפרלות ואהבת נשים המקלרים ומחלישים כח
החיים : ובעבור שאלם נוטה בטבעו יותר לעללות מלהיות עושה
מלאכה * אזי התרופה הנכונה לגדה * היא * העוני * אשר יליקו לו
לרכיו מבקשי נפשו * כי אכף עליו פיהו * או להתעסק באיזה מלאכה
או מו"מ המעוררים ומטינים עליו החוב ההכרחי לעשות פעולתו או
מלאכתו המיועדת אליו בשלימות בעתים ידועים * ולא להיות עלל
וחובק ידים ולבטוח בד' שהן לו פריסתו * כי רק בעמל העבודה טוב
ויחיל

* הוא ג"כ מאמר חו"ל הנטלה מציאה לידי שעמוס [גיטין פרק 97]

העיקר הראשי להיות נשמר ממקחת רעים כאלה, הוא להזהר מהשכלות עמוקית בחקירות עיוניות, אם יעשה חנועות ממוטעות בגופו בכל יום, באויר חפשי ונקי, אם ישמר ממאכלים ומשקים רבים וסונים, מניעת המאכלים הקשים להחעכל, אם יעשה את הלילה אך למנוחה ומרגוע, וכל יסלול השינה הנחולה, המוכרת מאד להגוף בעת המיועד הזה.

התעסקות הגוף ופעולותיו יעשו בישיבה או, ע"י חנועות הגוף מעמד הישיבה החמידית מביא חולאים רבים, כי מלבד הרעות הנמשכות ממונו, כמה שדחקים, החלקים החחחונים מהגוף, ומכובז עי"ז יליאה קשה, עלירת השחן, טחורים ושאר מיני תחלואים, מזיק עוד האויר הנכבד שמה, ומאביד או מקלר כח החיים עוד רעה יתירה מגעת אם עושה מלאכתו במין חומר המזיק כמו עופרת — אבק למר וכדומה—מהרעות המזיקות הנזכרות נוכל להשמר אם נחליף בכל פעם מעמד הישיבה בחנועות שונות. אם בעלי מלאכות כאלה ילכו לפנות ערב לשוח בשדה וכרמים ויחרשו לזרוע לפתק ולשדל אדמה או יתטבו עלים יגזרם במגרה או יגררם במגרה וכדומה גם המרחץ הקט פעם אחד בכל שבוע לפחות יגרש ג"כ תלאים כאלה מגופם:

מעמד ההתעסקות הגוף ופעולותיו ע"י החנועה הוא היותר טוב וגאות, לקיים בריאות הגוף ואורך חיו, גם המעמד הזה יחלק לשהי מדרגות מעמד החנועה באויר חפשי והחנועה במקום מגבל ולר.

החנועה באויר חפשי בעת עבודה ופעולה וכל מלאכת מחשבת, הוא מעמד היותר בריא ונחוז, ומוסכם ג"כ עפ"י החלטת הטבע בפ"ע, החנועה במקום מגבל ולר, מחלשת את הגוף ומיגעו במהירית, בעבור שלא ימשך כ"כ מנוי או תשלום כח החיים מאויר חפשי ונקי.

ביותר צריך להתבונן על החנועה אם היא פרטית, ר"ל אם תעשה אך באחד אחד מהגוף או, בכל איברי הגוף וחלקיו הראשונה, מונעת לפעמים את משקל השווי בכחות הגוף והנפש, ובחליקת המינים כמו המשורר והמתלרים בחלוצרות ושאר כלי ארועה

פרק יט

דברים בלי השכל ויחרון דעת • סימני האנשים האלה , בהטבעי ,
המה , פניהם מראה חכלת , [ברייליך] , שערוחם שחורות , עורם
יבש , גדיהם חרבים ויבשים , נוטים לתחלואי המרה , הצערות
(ענטלינדונגען) , ושאר מקרות חזקות • נקל לבעלי טבע כזה לשכך
כעסם ולכבוש ילרי חלוחם עפ"י השחכלות הנפש באמונת אלהים
ושאר דברים מוסרים וישרים , כמו שירה הנסיון , מהתפכות הטבע
מרע לטוב רק ע"י האמונה ומדות המוסריות והחכודדות , לפעמים ,
השחכלות על עצמו ומבשרו יחזה אלוה , המשכן , או ההתחלכות
לפחות בכל יום לשוק בשדה ויער , יעזרו את הטבע להתפכות יקרה
כזאת ; אך לריך להיות נזהר וגשמר מהשעוררות חזקות , כעש וחרון
אף , המעוררים ומחלישים את המרה והכבד • ע"כ טוב להס נאכל
מאכלי ירק ולומוח , מעט בשר , שחית מוים , מאכלים או משקים
חמוצים , מניעת מיני בוסס , י"ש , יין , ושאר משקים מעוררים או
משכרים •

עוד

נדבר ממיזמא מעורב (פערמישטעם טעמפראמענט) •
רבים מבני אדם יש בהם מזגים מעורבים ושונים • גם עסק

חרופתם לריך להיות מעורב ומשונה •

ענה נדבר ממנהג וכדר החיים (דיאט) וההתעסקות עמהם •
הן המה יחלקו לשתי מדרגות עקריות : הרוחניות והגשמיות
(גייטטיגע אונד קערפערליכע) הרוחניות היא , מנהג חיי חכמים
ונבונים , היושבים בשבת חכמוני , או , מנהג סוחרים המצלים כל
ימיהם בעסקים שונים מנהג כזה מזיק ומכלה את הגוף , כהלה את
הנר או השמן , בעבור הפעולה האחת , אשר היא אך בחלק הרוחני ,
המבטלת משקל השווי (גלייכעוויכט) בכחות הגוף והנפש ; אבל
מנהג כזה מזיק ומשחית עוד יותר , אם ימשך זמן רב , להרכבת כל
הגוף , מוליד השעוררות חזקות , הרגשות שונות , חלשת הגידים בכלל
ופרט , תחלואי העינים , מיני שגרונות וכוון הגידים , (קרעמפפֿע)
דמיונים (פֿאנטאזיען) כזבים ורעים , קולי טחול , טכול קשה , תחלואי
פה החחון , ולפעמים גם קולי השגעון • השחכלות יתירה בכחות
הנפש מיבשת את ליחות הגוף , ומונעת תשלום אכזר כח החיים • עוד
יותר : מזיק ומשחית הנהו בישיבה תמידית והיקיפה זלילות
בזוללות וכבאות , ואז , נחשב הגוף הזה , כנר הנדלק בשני קלותיו אשר
כמעט קט , גער הגר , ולא נשאר כל מאומה •

העיקר

העוזרים וחומכים איש את אחיו, אשר מואת תגיע ג"כ חועלת רב על קיום החיים והארכתם.

ז' - יורו הרבה חענוגי החיים, אשר אם כל נלרכים המה לנו בימי השחרות והנערות, נלרכים המה לנו ביתר שאת ויתר חועלת בימי הזקנה. המאכלים המזוככים ע"י בשול אומני, המכונה והמרגוע, ודומיהם. ע"י כל אלה יוכל האיש החכם ויבן את זאת להאריך חייו ולקיימם בשלוה ועונג, יתר מהבערים בעם וחסרי דעת אשר לבס ולפן משכל.

מבר אלה החבאר הכרח התגלות כחות הנפש בלמודים ומדעים שונים, והשפעתם על הארכת החיים. אולם, שלימות הנפש עם כל כחותיה הנשגבות, לא לעזר ולא להועיל, אך לבזשח וגם לחרפה והיינה, אם יבור מדרך חקי המוסרים ללכת ארחות עקלקלות, דרך לא סלולה, ותהיינה החכמות בידו, כחות עלה ביד שבור, וחכמה צפי חכמים להרע, ולהיטיב לא ידעו, ואוי לנפשם, כי גמלו להם רע. —

פרק יט

איכות ההתעסקות במוזגים שונים אשר בהרכבות הגופים, טבעם ומנהג חיינם. —

ההתעסקות בכללי סדר החיים ובריאותם, נבדלת לפי ערך הרכבת גופי בני אדם, ויחס מוזגם וטבעם. בעבור זאת נחון אלי לבאר אותם ע"פ אופנים נכונים.

בראשונה נדבר מהרכבת השונות ומוזגים הנבדלים הנמצאים בין בני האדם, אשר ע"י נחלקו ונבדלו היחוסים החילוניים והתגלות כחות הגוף והנפש, וא"כ מסבדים המה השפעה גדולה על קיום החיים ומשך הארכתם בחקופה הזאת, בפרטות. —

עתה נבאר הרכבות הטבעיים והמוזגים, אשר היו נחלקים עוד בימי הרומיים והאזנים לארבע מדרגו כלליות: מוזג הדמי הוא התגברו המרה האדומה (זאנגואלינישע) הפעם, הוא בתגבורת מרה הירוקה קאלארישי

פרק יח

במעלותיו הטבעיות והמוכרות, נפלא הוא מאוד ההשפעה המזהה מהתגלות כחות הגוף והנפש על שלימות טבע האדם, קיום החיים והארכהם. המון עם יאמינו, שהאדם המושלם בכחות הנשגבות מהנפש, יחליש הוא את הגוף, אבל, לא כן הוא, פי נראה ע"פ הנסיון, חכמים השלמים בתבונות ומדעים, אם יתנהגו עפ"י סדר נכון, יאריכו חייהם יחד משאר המון עם, שאינם יודעים מאומה. [כמו שזכרנו הרבה מהחכמים ופלוסופים בחלק הראשון פרק ו'] : עתה נבאר יחד למודי החכמות והמדעים על אורך החיים.

א' **הזן** המה יגלו ג"כ חלקי הגוף ואיבריו כסדר נכון, ויבטבו חיים טובים ושנות נעימים ותשלום רב מאבוד כח החיים כמה חרופות לחשלום האבידה הזאת ינהרו ע"י התגלות כחות הגוף והנפש בסדר נכון, משא"כ לאיש בער לא ידע וכסיל לא יבין :

ב' **יעדנו** וירכבו מעט את חלקי הגוף הנזוטים ליבשות המקלרת החיים :

ג' **יגינו** על גופינו ויחסו אותו מסכות שונות השוללות את חיי השוכבים והפרושים במעלליהם הרעים, כמו, הקור והחום, השפעת העתים השונים, רעבון ובלגורת, מיני רעלים ודומיהם.

ד' **יורו** לנו רפואות תחלואים שונים ואיכות ההתעסקות בכחות הטבע להחזיק בריאות הגוף.

ה' **ימצעו** ויסדרו התאות החושיות ע"י השכל והתבונה ; ירגילו לסבול מקרים ופגעים רעים, להיות *)

מהנעלבים ואינם עולבים, שומעים חרפתם ואינם משיבים, ועי"ז תמונע התאכלות חזקה מהחיים (העפטיגע לעבענקהאנט) .

ו' **יחברו** ויאחדו חבורות ריעים להתרועע, אוהבים נאמנים העוזרים

*) הוא ג"כ מאמר חז"ל, הנעלבים ואינן עולבים, שומעים חרפתם ואינם משיבין, עליהם הכתוב אומר, ואוהביו בלאת השמש בגבורתו (סופטים ה') [שנת פרק ר"ע דף] [גיעין פרק ד' דף ל"ו] :

במעמד הפועל (אקטיף) ע"כ טוב מאוד הנסיעה בעגלה, והחכוך
 את כל העור במיני משיחות מריחות ומחזיקות, להגריע יבשות הגוף
 ולעשותו רך. — ביוהר לריך להשמר נתינועה וחרדות חזקות, כי
 הנה מניחות את היכוד להמות. —

י. ישרות הנפש והשחוח נעימה בכחותיה הנשגבות, ההשכללות
 לאחור לעתים הקודמים, אשר הוביל חייו בהם ביוהר
 ותמימות, וההתבוננות על ימים הבאים, וגמולו הטוב הלפון לו אחרי
 הום ימי חלדו, המציאות בחקופה האחרונה הזאת, הוא עת הזקנה,
 תועלת רב על קיום החיים והארכתם. גם ההתהלכות הזקנים עם
 הילדים ולעירי ימים טוב ונעים להם. השעשעים היבדים ודרכיהם
 הפשוטים, יחדשו באופן נפלא נעוריהם. וביותר הוא התקוה
 לאחרית טוב, או, התוחלת לימים הבאים המארכת ג"כ חיי הזקנים.
 גם הרבה חתבולות ועלות נכונות, המנצלת חקירות חדשות לא שערות
 אבותינו. מחזקים כח החיים ומאריכם. גם הנסיון יורה שיש להזקנים
 באמת איזה חפץ טבעי [אינסטינקט] בפ"ע לפעולות כאנה. יתנו
 לבנות בתים חדשים, יטעו גנות ופרדסים וכדומה, ונפיהם להאמין
 כמעט, שאריכו ע"ז אלה משך קיום החיים והארכתם, וימלאו באמת
 איזה עונג ונחת, חדוה וגיל, בפעולות שונות כאלה. —

פרק י"ח

השרמת כחות הנפש והגוף בלמודים

שונים

האדם ישחלם אך ע"י למודים ומדעים שונים. טבעו הגשמי
 והרוחני לריך להגלות באופן נפלא, אם ירצה להחננג
 מיתרונו ומעלחו, על כל שאר החיים. אדם טוב ופרוע, אינו נחשב
 עוד לאדם, הנה הוא נמשל כבהמה נדמה, ורק אז מוכשר הוא להיות
 אדם, אם גלה כחות נפשו הנשגבות בהשלמת שכלו והרגל תבונתו
 בלמודים ומדעים שונים, להיות מתרומם באמצעיתם על שאר הקי,
 במעלותיו

פרק יז

ג"כ הדחת החלקים הנשחתים הכלתי נכונים המה בשלימותם, ויסבב
א"כ זוהם ותלאת במיני הגוף ולחוחו, הממהרים ג"כ ביאת המות:
על כל זאת ניסד אלה הכללים.

א' • **בהזקנה**, נחסר החוס הטבעי, ע"כ לריך להוסיפו
מזחוזן • בגדים חמים, בחים מובקים, כלכל
חס ומטות חמות, וגם אם היא באיפשרית, ההליכה לארצות הקמות,
מקיימים מאריכים ומחזיקים מאוד חיי הזקנה •

ב' • **הכלכול** יהי נוח להתעכל, נגר וזב צכח התעוררות רבה
יתר מאשר בשאר תקופות החיים • ע"כ טובים
מאוד להזקן מיני בשול מבושמים, ובשר ללוי היטב • ירקות המכללים
שכר טוב (ביער) ועל כלם יין שמן וטוב בלי חמוץ, בלי חלקים מאדק
ועפר, יין ישן משפאניען טאקאי אי ליפרען היין הזה נקרא יין קפריסין
בלשון קז"ל, מיין ישן כזה דעת זקנים נוטה, כי הוא אינו מחמם
אך מכלכל ומחזק אווהו, הגה הוא חלב אומני ומעשי (קינסטניכע
מילך) בעד הזקנים כחלב טבעי בעד הילדים •

ג' • **מרחצים** פושרים טובים מאוד להזקן, למען יוסיפו החוס
הטבעי להקל הדחת האדים ביותר ע"י האור
ולהגריע או לרכך חריבה ויבשות כל גילי הגוף, הן המה ימלאו כל
לרכי תקופות החיים • —

ד' • **ימנע** הרקות [אויסלעטערונגען] יתירות, למשל, הקזה
אם לא נכדרה מרופא מובהק, כמי הקאה או שלשול
החחממות עד הזיעה, בעילת אשה • ודומיהם, הן המה מחלישים
את מעט הכח הנשאר, וירבו היבשות בגוף הזקן •

ה' • **ירגיל** א"ע צעת הזקנה, להדר פעולות החיים בערך נכון,
האכילה והשתייה • השינה, התנועה והמנוחה,
ההרקה והיליאה, התעסקות במקרה וקנין ושאר מו"מ שלו, לריכים
להעשות צעת מיועד • הרגל או סדר אומני כזה, מזריא ומאריך את
חיי הזקן •

ו' • **הכרה** וכחזן הוא להגוף לעשות תנועות סוגות בכל יום,
אבל לא גדולות וחזקות גם לריכות להיות
במעמד

עת הזקנה וערך כלכלו ומחיתו •

הזקנה. אף שהיא בפ"ע נחשבת לגמר הטבעי והחללת המות,

חובל בכל זאח להתהפך עוד למארכת החיים - באמת

כל תרצה עוד כח החיים, אבל האחר בזבזו ופזרונו, ונוכל להקליט,

שלפעמים ימהר בזבזו הכח הזה ופזרונו בשאר תקופות החיים ע"פ

דרך סב"י ואומני (קינהטליך) יותר מאכלל הזקן ע"י דרך טבעי •

ההחלטה הנגדית לפי הנראה, תחלמת עפ"י באורנו אשר נמטה •

כח החיים ותשלום תהונו (רעכטאראליאן) • יחלו להתמעט בעת

הזקנה • אם ישוב להתנהג בסדר החיים (דיאט) שלו, כבשאר

תקופות החיים, יפחות עוד יותר כח החיים, ויגיעהו המות • אולם,

הזקנה, מפחית התעוררות או הרגשת הטבעית, ועי"ז תפחת גם כן

התעוררות והתגלות כח החיים ובזבזו • מבית ומחוץ, ויוכל להתקיים

עוד בעבור הגרעת התאבלותו גם במעט הכח • מהגרעת כח החיים

והתעוררותו, וקיום כח החיים ומשך הארכתם :

גם הגרעת הכח הזה מונעת ג"כ פעולות מזיקות וסבות מחלואות,

למשל, חשוקות חזקות, התחממות רבה, וכדומה • הנסיון

יורה שהזקנים אינם מוכשרים לקבל חולאים דבריים או מעפיישים,

(אנשטעקענדלע קראנקהייט) כלעירי' ימים •

גם ההרגל באיכות מנהג החיים, ישפיע הרבה על קיומם והארכתם

בתקופה האחרונה מימי חייהם • חדוש נפלא הוא להתבונן • איך

חיי הזקנים יתקיימו אף בחלשת גופם ורפיונם, אם יתנהגו עמהם

בסדר נכון • חלק הרוחני אשר באדם (דאש גייסטיגע) יחוס באמת

בקרבנו, אכן חלק הגשמי ימשך עוד חיו • — הרגל החיים ינעים

משך החיים • —

אם הזקנה מוכללת בסדר נכון, אזי יתרצה עוד כח החיים

והארכתם בהגוף • ובעבור שהכלכול הנחוץ להם נוטה לרוב

מדרך שאר חוקי החיים והתנהגות עמם, ארשום פה איזה מכללים

וסדר ההנהגות המחיתמות עליהם • לריך להגריע ולרכך תמיד

חריכות או יבשות גידי הגוף — אשר עי"ז יסובב קץ החיים — לריך

להקל תשלום אכזב כח החיים וכלכלו • לריך לסבב לגוף איש זקן יתר

התעוררות, בעבור שגרעת ונפחת ממנו התעוררו' הטבעית, ולעזור

פרק טז

ו' • **יפ"ח** עשן הטאבאק משחי מקטרות חלולות [פפייפען] להוד
 פי הטבעת, או, יזרוק שמה מים המבושלים עם טאבאק
 וחרדל (זענוף) או, מים מעורבים עם חומץ ויין •
 ז' • **כא"ש** נראה איזה סימני החיים, אזי יערה או
 יזרוק לחוד החוטם, כף אחת מלאה יין טוב, ואם
 יוכל החולה הזה לגמוע יתן לו כף שנית מלאה יין טוב, ואם היין אינו
 מלוי מיד, יגמיעהו יי"ש מעורב בשני שלישי מים •

ח' • **להנפגעים** ומומתים מהברק, טוב ג"כ מיין מרחץ
 האדמה (ערד באל) וככה יעשה • ימות
 אותו בפה פתוח על צור הנכרה זה מחדש, או, יתן פטיבו עד הלואה
 אדמה הנכרה ג"כ מחדש • אם יעשה התרופות הנזכרות מיד —
 וחובה היא לעשותן — בעת צואו למסוכן כזה, יביא עזר יחד
 מרפואות רבות אחרי ההאחרות חלי שעה, לפחות ישמור בעת הבינים
 כצוי נר החיים בשלימותו • —

המדרגה השנית הנגלדים ונקרשים (ערפרארענע) פה
 יעשה לפעמים ההיפוך מהראשונה • החמימות חמית
 אולם מיד • ע"כ "אין לעשות שום דבר בלעדי זאת • יניחם בשלג עמוק
 עד הראש • או, ישיבם בחביות מים קרים מאוד, אלל לא יהיו ג"כ
 נקרשים • שמה ישוב כח החיים מעלמו; וכאשר נראה איזה הרגשות
 החיים, ישפך או יזרוק יין או טהעע חם לפיו, ויביא אותו מיד על
 משכבו •

המדרגה השלישית הרעלים • פה יש לנו שתי תרופות מועילות
 ויקרות, הטובות לכל מיין רעל, ונמלאות בכל מקום
 אף זולת בית מרקחת, והנה חלב ושמן • ע"י שני הדברים הפשוטים
 האלה נתרפאו רעלים • חזקים אף רעל ארזעניק • הן הנה
 ינולאו שתי תכליתי הרפואה, והמה, הרקה (אויס לעערונג)
 מלמטה, והחלשת כח הרעלים • הרעל ישחה חלב הרבה מאוד —
 אם ישוב להקיא אזי טוב הוא יחד — ובכל רבע שעה, חלי הפל
 (טאבאק) שמן • אין הבדל בזה, אם השמן הוא משקדים, זית,
 שמשמין, וכדומה • אם נודע בצירור, שהרעל היה ארזעניק, או
 שאר מלח מתכותי (מעטאללזאלץ), אזי יפריר וימים בורית במים,
 ויתנהו לשחות • כל אלה התרופות נחזן מאוד לעשות טרם ביאת
 הרופא, אשר נפעמים כל נלרך לו ביאתו עוד • —

פרק טז קכב

הוא הדבר, אשר גם הטבע ישתמש בו להעיר רוח חיים בהנולד, לכן תעשה גם היא עשה למעורר שני את רוח החיים. התרופה המועילה למסוכן כזה, הוא, מרחץ ממים פושרים, ואם לא ימצא מיד מים פושרים, יכבו אוחו בחול חם או עפר חם, או במכסות עבות על מקומות שזכות מהגוף. בלי עסק התרופה הנזכרת, ההינה שאר תרופות כמעט ללא יועיל. יותר טוב ונחון הוא לחממו מיד על פני כל גופו, מלהקיצו ולתת לו מיני רפואות להקאה ושלשול, חוקן, (קליסטור) בלי מליצה [הנקראים בלשון תז"ל קרני לאומני שרעפצען] כי ישאר אח"כ מלונן ונגלד כמת.

ג. הפרת האויר בהריאה, יוכל להעשות גם עם החמימות. טוב יותר להיות האויר מהמין אשי הנקרא (דעלאגזירקט לופט) והוא, חומר אויר חומלי (זויערשטאף מאוז) ע"י קנים חלולים ומפותי עורות. מיד בתחלה טוב מאוד אשר איש בריא וחזק ינשים לפחות רוח הנשימה שלו, ולהבגיר בעת הפחת הנשימה, נחירי החוטם שלו, וכאשר נראה איזה התפשטות הללעות, נפחות הגידים, והעורקים כל ישכבון עוד במנחה, יעלה מיד בהנשימה, ויגרש מיד האויר הנאסף בהם לחוך העור הגמדי. (לווערגהויט) גם יכרוך חגורה סביב הגוף, למען יחפסט האויר בכל חלקי הגוף, ואח"כ ישיב להפית עקדש בנשימתו משך זמן רב.

ד. יטיף בכל פעם ממוקם גבוה טפות יין או מים קרים מאוד על גומת הלב (הערץ גרובע) מבחוץ. ע"י יסובב לפעמים החזרת תנועות הלב.

ה. יחכך את כפות הידים והרגלים, את חלק החתחון מהגוף והללעות, ויעורר את החלקים המורגשים שלו, כמו את כפות הידים והרגלים, בחתיבה, חחוך, וע"י נטיפת מין שעווה הנחחס בו (זיגעללאק) יעורר את החוטם והפה ע"י נוזה הנחחסת שמה, ע"י ריח מי הסאלימיאק, והנטיפה שלו על הלשון, את העינים ע"י נרות אשר יושט לנגדם, את האזנים - חוש הנאריך זמן רב והרגשתו - ע"י נעקה גדולה ומרה, ע"י הכאה בחופים, ללללי הרועה, הבערפ קנה שריפה (פלינטע) ואם היא באיפשרית, ע"י קנה השריפה הגדולה (קאנאן).

פרק טז

המורגל בהכונה וחולה כזאת, עיניו לנכח המות יביטו, ועפעפילי יישירו נגדו, ולא תאונה אליו רעה, וזכאהלו לא יקרה נגע, בעת ששאר האדם ילכד ברשתו, וזכא יומו יבא וכספה -

עֵתָהּ נדבר מהלכות סכנות המות אשר הגיעו לגוף האדם. מה יעשה בהאדם הנטבע במים, נחלה, נחנק, נפגע מזרק

והומת, **נרעל**, וכדומה? להכנות כאלה יש הרבה חרופות אשר באמצעותן נללו בני אדם אשר היו מתים כמעט בכל גופם זמן ארוך, והוא חלק מחכמת הרפואה, אשר חובה על כל אדם להשכיל ולהבין אותו ללמוד וללמד את כל החרופות הנכללות בו, כי כלנו בני תמותה אנחנו, לכלנו נוכל להגיע מקרות או פגעים כאלה, והעיקר הוא תמיד מהירח העזר וההללה. במעמד מהוכן כזה, יקר הוא כל רגע. חרופה פשוטה הנעשה מיד למהוכן כזה, הרפא ביחר מהירית מכל חכמת הרפואה אחרי חלי שעה. כל הבא בראשון למהוכן כזה, יראה לחוב גדול המוטל עליו מן השמים, לעשות מיד החרופות אשר נזכיר למטה, ולדעת שקיי האדם אשר יחשבו לו כחיי ° רצים, תלויים עתה כמעט מרגע אחד. ההלכות מסכנות המות אשר תבאנה פחאום, נחלקו לשלש מדרגות. המדרגה הראשונה, נחנקים, כמו, נחלים, נטבעים, והמתים באויר רע בלתי נקי, הנפגעים מזרק, הגופלים בהחלפות הדומה למות. אלה המה החרופות המועילות להם.

א' ימחר מיד להוציאו מחוך המים, לחתוך אותו מהחבל, ושאר הלכות המגיעות את כבוד המות מבוא בגבולו.

הפעולה הזאת בלבד, תוכל להליל את המהוכן באופנים הנזכרים. ממות. בתי הללות כאלה, הוכנו עתה הרבה במדינות ועירות רבות. וככה חובה היא על כל פקודות העיר ומטריה, להשגיח על בתי הללות כאלה לעשותם בשלימות רב, ולהדיח את אמונות שוא מרצים וכן שלמים. הדיגים, אכרים ונוכעי בעדר, המחליטים, שאין לבקש את הנטבע **במים קודם שקיעת השמש**, למען שלא יקרה איזה נזק ללידת הדגים, או שמאמינים לאמר, שנהרים גדולים רחבי ידים יבקשו בכל שנה איזה בעחיי להטבע בחוכם, ושאר הבלי שוא דומיהם המחפשים מאוד בין המון עם, אשר לא יאומן כי יסופר.

ב' יפשיט מיד את בגדיו, וימהר מיד להעיר בו חמימות רב. החמימות הוא הראשון ממעוררי החיים, הוא

(* הוא ג"ר מאמר חז"ל, כל המקיים נפש אחת, כאלו קיים עולם מלא.

פרק טז קכא

פעולתם הטבעית, או, ששוללים פתאום כח החיים — כמו, הזרק, חשוקות חזקות, ומיני הרעלים ע"פ רוב — או, ששוללים פתאום התעוררות החיים, אשר בלעדי פעולתה התמידית לא יתגלה כח החיים, כמו, הדם, האויר הנקי, אם ישולל מגוף החי. —

העזר או התרופה לנגדם הוא כפול: דהיינו, או שנוכל להשמר מהם, או, לרפא הנזק אשר קרה להגוף. בראשון נדבר מן השמירה מהם. אין יכולה בדיעבד להשתמר מהם מכל וכל, כי מאורגים המה עם פחיל חיינו, עדי שאם נרצה להמנע מהם, ינחק ג"כ פחיל חיינו עמהם. אבל, נוכל להכשיר את הגוף באיזה חכונות ומעלות, למען יוכל להבלם, או, שלא ירגיש כמעט מאומה. יש אומנות פועל ופעול (הוביעקטיף אונד אביעקטיף) להשמר ע"י מסכות המוח, והיא כלולה בהשמירות והכללים הנזכרים למטה, ועליהם ישים כל אדם עין פקוחה, אם כל ירצה למות טרם קלו, ובלא יומו שגיו ימלאו.

א' . ירגיל את גופו בתנועות שונות, דהיינו, מרובה מהירית, שחיה או השטה במים. הליכה ועליה על דברים קלרים וגבוהים, ודומיהם. הן הנה מחסות ומליכות את הגוף מסכנות רבות העגולות לבוא עליו, ואז, אך מעט מעט יטבעו או יפלו במים, או ממקומות גבוהים, אם גופם יהי מורגל במיני תנועות כאלה.

ב' . ישרים שכלו ותבונתו, וידחה כל מיני הבליים ואמונות שא"פ"ת חכמות הטבע (פיזיק נאטורוויססענ) שחפ"טן) להם יחשבו, ידיעה והכרת מיני רעלים שונים, תכונות הזרק או הרעם ושמירתו מהם, מיני האויר ותבונתו, ודומיהם.

ג' . ירגיל א"ע להיות איש דעת מאמץ כח, בלי מורד או פחד בכמה מקרים ופגעים שונים. ועי"ז ישיג חופלת כפולה: ישמר מהיזק מוחשות טבעיות (נאטירליכע איינדריקע) וירחיב בנפשו^ט עזו ודעה מיושבת בסכנות פתאומיות להלכה מהירית.

ד' . ירגיל את הגוף בהתקשות (אבהערטונג) והוא, להתלים ברגשתו נגד קור וחום, שני העתים וחלוק הזמנים. **לא** המורגל

פרק טו

לשחות כמיין טהעע בחולי האיילטומוכא * חלשות או החעלפות
המאלווען טובים לשחות בחבערות הלאר * והדחת הפה בהם * טובים
המה ג"כ לשימם ברטיות לחלואי העטוש * בהרות אדמדמות * חולי
הרגלים ומיני שגרות וכוון הגידים (קראמפפע) :

למר פלאנעלל :

טוב

מאוד לשומם על הקוטם ותחתיו בחלואי העטוש וחולי
הרגלים * יכרוך את המקום הנכאב בלמר הרוך
(געקאממטער וואלע) או פלאנעלל הראשון * טוב יוהר בעבור
"שמנוניתו הטבעית * ואם נח יסקט הכאב * יכרוך עליו
מטנית המשיקה בשעוה ירוקה (גרינעכ וואכסטוך) :

פרק טז

הצלה מהירית בסכנות המות

כמה

מקרות ופגעים יגיעו להאדם אף בעת מעמד בריאותו *
בהכשרון הראוי עוד להיות בריא וחזק * ונשביהים או
מפביקים פעולת כח הקיים לפתע פתאום * — והמה המקרות
ממיתה חטופה * להחסיר אוחס או לעמוד נלכ תחת מגן השמירה נגד
חילי רעם * הוא מעשה יושר ולדק * ולמען יתקיים משך כח הקיים
והארכתם * ע"כ אליגה פה החוק לדעת להשמר מהם ומהמונם *

בין

המקרות הזכרים יחשבו כל המיתות חטופות ופלאומיות
הממיתות את האדם * אם ע"י השחחות הביות (קינפטליכע
פער לעטלוונגען) או ע"י בטול הרכבת איברי הגוף והפרדתם
יתקיים נשלא מדרגות * אם שעושים איברי הגוף בלתי מוכשרים לעשו'
פעולתה

החולה איזה מכוה בעור פרחת, או, שיתאדם פני עורו, ימהר להסירו וירחוק מיד את כל חלקי בלג הנשארים' במים פושרים, ואם בכל זאת בל ישקט הכאב, ימשח במקום הרטיה בחלב או חמאה חדשה, ואם בכל זאת יתגבר הכאב' ישים לנון מכותח היטב על מקום הנגע, המעיר אחרי איזה רגעים מכוה חזקה, ועי"ז ישקוט הכאב. הפלפלין, רפואה טובה מאוד לכאב הבטן. אבל לא יהיו כחוסים בעבור שמתממים מאוד. בליעת ת' עד יו"ד פלפלין לבנים בכל בקר טרם כל טעימה' אך אליבא ריקנא מחזק מאוד את הקיבה וכח העכול ומעורר תאות האכילה:

יין יי"ש

יין הוא מהדברים המחזקים ומחים את הגוף. ישמח לבב אנוש' יגרש כל עצב ויגון וישוב'. הכח האכזב בחלשות וההעלפות (האגמאכט) בכל זאת אל ישחה החולה ממשקים כאלה בלעדי עלת הרופא, רק בנטבעים [ערטרונקענט] נקרשים ונגלדים (ערפרארענט) נחזקים ודומיהם, יוכל לשפוך יין בפייהם' אם ישיבו לגמוע מעט. באופנים אשר לריך להשמר משתית היין טוב לפחות לרחוק בו' הידים, הרגלים והפנים, המחזיק מאוד ג"כ את כח הגוף' בלחילות מוחזק, טוב מאוד לרחוק את מקום הלחילה ביין' בנפילה חזקה בהילדים, טוב ג"כ לרחוק כל גופם ביין תם' כי לולי זאת יושחת הגוף הרך. בחסרון היין, ירחוק במקרות כאנה עם יי"ש המעורב בארבעה חלקים מים:

פרחי קאמיללען (ראמיאניק) האלונדער או פלידער (באזשוויילויט) מאיארען' קרוזעמינלע מעליסעפן מאלווען:

הירקות האלה יגדלו בכל גן, ע"כ טוב מאוד להיות הרבה מהם חמיד יבשים מוכנים בכל בית, כי מהבדים המה ג"כ תרופות שונות, פרחי האלונדער טובים לשחות כמין טהעע אחרי הלעגנות חזקה' ולהחלואי העטוש, ושאר ירקות הנזכרי' טובים לשחות

פרק טו

מרחץ הרגל ככחן , להיוחו טוב ומועיל , וכפה הוא אופן עשייתו ,
 המים יהיו רק פושרים ומעורבים במלח בשול , מלא שתי כפות הידים ,
 או עם צ' לויט חרדל (זענף) כחוש • הרגלים יושמו עד החלי במים
 האלה , וישהה אותם שמה לערך רבע שעה , ויחכס אח"כ בחתיכת
 מטלית של כמר ויזהר מאוד אח"כ מהלכנות , ע"כ טוב מאוד לשכב
 מיד אחרי הרחילה , בהמטה :

זרע פשחים ועגות נלושות בזרע פשחים (ליין)

טוֹבִים מאוד לשומם ברטיה , לרכך חלקים קטנים נכזים ,
 ובכאבים פנימים ומיני שגרונות וכוון (קראמפפע) ,
 זרע פשחים מכותש יבושל עם ליצי פלידער (באזעלוויט) בחלב עדי
 שיתהוו לחומר עב וגם • ואח"כ יושם פושר במטלית על חלקים
 הנזכרים אחרי הוליף את הליחות מהם , גם יוכל להכין מזרע פשחים
 מיין טהעע טוב ומועיל , אם יבושל מלא כף מאכל (עסלעפפעל)
 מזרע הנזכר עם ד' הפלים (טאססען) מים רותחים • ולהטיף עוד
 בכל כף איזה טפות מיין ליטראנען , להיטב הטעם :
מיין הטעם הזה יחשב לרפואה , לשעול יבש , או , לשעול מעורב
 בדם , לכאב בטן , וביותר לכאב הכליות , ולהקל הולאת השתן
 אם יכאב לו בהשנכתם :

חרדל (זענף) • לנזן הים או המכא (מעעררעטיג) ופלפלין :

מצנזן הים או המכא , טוב מאוד לעשות רטיה מועילה אם הוא
 מעורב בחרדל , לכאיבי הראש והשיניים , בלבוש וחמהון
 (בעטייבונג) ללגול או כאב אזניים , כאבי החזה והריאה , קולר
 הגסימה , אהכרה , כאיבי הגוף ולידי הללעות , וככה נעשה הרטייה ,
 יכותש שני לויט זרע חרדל הדק היטב , ויערב בתוכם כף מאכל
 (עסלעפפעל) אחת מלאה לנזן הים או המכא מכותש • וכף אחת בלוק
 עם מעט חומץ עדי שנטשה לחומר עב , ואז ימרח אותו על מטלים
 פשתן כמדת יד ויניח את הרטייה הזאת על מקום הכאב , כאשר ירגיש
 'החולה'

שפתו • המעשה הזה יוכל כל אדם לעשות אף בלעדי רופא • וככה יעשה החרופה הנזכרת • החולה צריך לישכב על צד ימין • ואז יחבץ הקנה הנמשח טרם זאת קודם בשמן לחוד פי הטבעת • ולאחוז בחוזק את הקנה הזה ביד שמאלו • ולהדיח את הליחות מחוכו ביד ימינו • החרופה היקרה הזאת • מקלח את החולאת לפחות • אם לא מרפאת אותה בשלימות • יוהר נחולה ומועלת היא בחליי הילדים • המרופאים מיד לפעמים ע"י • בעלירת הליאה • כאבי בטן • הקאות חזקות • כאבי הגב והללעות • ובהחלת חולי הקדחת :

מים קרים ותמים :

שניהם טובים מאוד לרפואה :

המים הקרים טובים לכל מיין לחיכה ודחיקה (קוועטשווג) אף לחלקים נכזים אם עוד לא נשחת עורם מעליהם • אם יושם מיד עליהם רטיות מטובלות במים קרים הנחלפים בכל פעם כאשר יתחממו באחרים אזי ישחמר מגפיתוחו, שאת, הפחת או בהרת • כויה במקום הנכוה • טוב ונחון מאוד לתת את חלק הגוף הנכוה במים קרים • וישהה שמה משך איזה זמן עד שיפסק הכאב— גם להחלואי העטוש • טוב ומועיל מאוד לשומם מבחון • מים פושרים טובים ג"כ מאוד מצפניס הגוף או חולה לו • מצפניס, אם ישהה אותם מצושלים עם ליני פלידער (באזינוויט), או קאמיללען (ראמיאניק) בכאבים שונים מהאינטומכא והמיעים, כאבי בטן • הקאה ושלשול • או כאב ראש הבא מעכול קשה :

מרחץ הרגל (פוסבאל)

גם הוא נחשב לחרופת בית, טוב הוא לחולי הראש ללול או כאב אזנים • בלכול וחמהון, (בעטיוונג) אסכרה, קולר הנשימה כאב החזה והאינטומכא, כאב בטן והללעות, אחרי העטונות (ערקעלטונג) בקבוץ הדם אל הראש והחזה, למיני סגרון וכולות הגידים (קראמפפע) ולנשים בעת וסתן, אצל לא טוב הוא למנין עטוש חזלי • (פניסענדער קאטארר) לא רבים יתכנו ויביעו לעשות

מרחץ

פרק טו

את החלקים האלה בדוקר ובערב , גם אל ינוח מלמשוח אותם בלילה
עת השינה , דהיינו שימשח בשומן הנזכר . בפנים כהי הידים וישים את
ידיו בהם , יש לשמן הארבעת כח מעורר . ע"כ טוב ג"כ למושוח בו
הראש והאזנר : —

שבולת שועל (האפטרגרטינע) :

גרש כרמל משעורים (גערשענע גרויפען)

יבוש מהם כחושים דקים אבל לא דקים מאוד , כי יחפרו
ממנו הרבה חלקים עביסוק מחים , במים . ליחות ממרק
כזה מסבבת חועלת שונות , להשעול , ששכול , הקאה שגרונות וכוולות
הגידיים (קראמפפע) , כאיבי בטן והאינטומכא , כאב בחלקי השתן
בהשלכת מי רגלים , גם טוב לעשות מהם חוקן (קליבטיר) :

חוקן (קליבטיר) :

יהשב בין חרופות מורגלה וביחיות הנחולות והמועילות , לעכול
קשה ולממרק האינטומכא , וככה מעשה החרופה הזאת
יקח שתי כפות מלאות שבולת שועל או גרש כרמל , או זרע פשתים
(ליינזאמען) או ליץ האלונדער (באזעווינוויט) , או פרחי קאמילען
(ראמיאניק) כל אלה יבוסלו בארבעה הפלים (סאהען) מלאים מים
ובחוכם יושם ב' עד ג' כפות שמן זית או שאר מין שמן ושתי כפות
קטנות (טהעעלעפפעל) מלח בישול (קאכזאללץ) ואם יעשה לילדים
קטנים יקח אך החלי מכל מין אחד מאלה , וקנה דבש (לוקער) תחת
המלח . השפיכה או הזריקה בפיה הטבעת טוב יותר ע"י כלי זריקה
(שפריטנע) קטן , ע"כ נחון כלי כזה כמעט בכל בית . ואם לא נמצא
כלי כזה , יקח מפוח (בלאזע) בקר או חזיר , ויושם בתוכו קנה קטן
מקושר ומהודק היטב , מי המינים הנזכרים לריכים להיות פושרים
(במוז חלב המונק או " מולא זה עתה) ולהדיח אחרי המליחה
כל האויר הנמצא ממעל הליחות , ואת שיורי הליחות אשר על
שפתו

פרק סו ק"ח

(פריש) כי כאשר דבר שמן נחיישן או יבאש, יבטל מלהיות מקיל או משכך ההתעוררות, אך יהפך למין מעורר וגורם תבערה (ענטלינדונג) בהעור, ומעורר את האינטומומא להקאה ושלשול, גם לא תהי התמאה נמלחת, ואז טוביט המה אלה השנים לכל מין משיחה בכאבים שונים שגרון או קוץ הגידים (קראמפף) וכדומה, ימשך ויחכך מחוץ למקומות האלה בתמאה או שמן, אך במזג פושר, ויבוצב מהם הרופה נכונה כמו מיני משיחה המעורבים ממינים שונים אשר בבית מרקחת:

עתה אורה נעשות מין משיחה (זאלבע) לכל מין התבערה בחלק גדול מהגוף וביותר אם נמשך בקרום דק מלמעלה, ומבטיח אנכי שהמשיחה הזאת תרפא הנגע, מין המשחה הזאת אשר נוכל לעשותה במהירות בביתנו, הוא. יעורר שמן טוב (יהי שמן זית או פראוואנס) עם חלבון ביצה וגיובא (הוא החלק השמן הנלף על פני החלב) ביקד, ימשח עמהם חתיכת מטלית פשתן, ויכסה בה כל החלקים הנבערים, ובכל פעם לריך להחליף את המטלית באחרת, לריך להשמר מלהניח על מקומות נלרצות כאלה, י"ש צורית ושאר דברים מעוררים, כי המה מעוררים כאבים גדולים אל יתאחר מלרפוא את החלק הנבער בהגוף, כי ההבערה, לחלק יולאת ומתפשטת בכל פעם יותר, ואז מכתו אינושה, צמיני הרעלים טוב ג"כ לשחות שמן או תמאה נמסת במים חמים, טוב לשחות ג"כ בכל רבע שעה חלי כף חלב, השמן היותר טוב לרפואה הוא, להיות חדש (פריש) ונכבש קר, ובלעדי זאת, שווים המה כל השמנים לרפואה, ובכל זאת הטובים שבכולם המה, שמן שקדים, שמן שמשמין, שמן פשהים (ליינאהל):

אר עקילת דבורים לרעים יתושים ושאר רמשים, אין חרופה יותר טובה ומועילה במהירות רב, כהחכוך מיד בשמן על מקום הנשוך. משך רבע שעה, גם בנשיכת נחשים ארכיים, טוב ג"כ מיד—טרם שימצא האר רפואות—לחכך בשמן חם, לא לבד במקום הנשוך, אך כל האבר המחוצר בו מהציב נודע עפ"י הגביון, שממיני שמנים לבד, נרפאו כמה מיני נשיכות ארכיות, עד שלא נלרך עוד לשאר מיני רפואות מבית מרקחת:

עוד נחון לי להזכיר פה חרופה מועילה ויקרה, הבאה משמן ארכנת (האזענפעטט) נוכל לרפא בו כל חלקי הגוף הגללים והנקרשים מכפור וקור חזק, אם יחוכך בו בהתחלת התורף

פרק טו

חומץ יין (חיינעסויג)

הרופה גדולה היא המשונה בחושלות! נגד כל מיני רעלים, אפיאוס, ליקוטא, בעללא דאננא, היאסלואמוס; הנה הוא ^ד הרעל הנגדי, לשחות הרבה חומץ, ולהניח רטיות מטובנות בחוונץ על הראש ומקום הקיבה מבחון. —

בחלשות והתעלפות (אהנמאכט) טוב יותר לשום חומץ בהחמטס להריח מלשום שם שאר מינים הנוקטים ריח, ולרחוץ עמו הרקות, (שלאפען), הפנים, הידים והרגלים. בתחלואים עפושים, או, בריח ^ד רחן ובאשה, אינו טוב כזריקת חומץ יין על הקירות בכל פעם, אבל לא להזריקם על גחלי אש או חנור מובהק, כמו שעושים המון עם, כי במעשה הכלות כזאת, יסובב עוד אויר רע המזיק יותר לשוכני הבית אשר ישכנו שמה. בכל מיני הקדחת, בהחממות יחירה, ומיני זיבות דם, טוב ונחון מאוד לשחות מים מעורב עם חומץ.

בורית, עפר העלים, ועפר מעורב במים ומלח (לויגע) :

מי בורית טוב לקחת בהרעלת ארזעניק, אבל לריך לשחות בכל פעם הרבה חלב זביהס: תרופה גדולה המה ג"כ לכל מיין זרעת גרב או ילפת, ^ד אס ירחוץ אותם במי בורית פושרים.

חלב

תרופה יקרה מאוד! רפואה גדולה היא לכל מיין רעל מחומרים חריפים או מתכותים. הרעל ישחה הרבה חלב למאוד, עדי שיסוב לשפוך כמעט מפיו החולה. גם לריך להניח רטיות מטובלות בחלב על פי הטבעת, בחלק התחתון. —

מי חלב (סראוויטקע) נסיונא (מילך ראהס) חמאה ושמן :

משמנונית הקלה בערכה, הוא הנסיונא והחמאה המביאים הרבה תועלת, אך לריכים להיות חדש פריש

כחובה גדולה מוטלת עלי להודיעם בהפרי פה, לא לעשות חלילה עי"ז
הרבה רופאי חליל ורוכלי חונות (שארלאטאנען) אך למען יוכל
מלאו בנקל ובמהירית, באופנים מסוכנים, החרופות הנכונות
הנמלאות נגד עינינו. אך לא ידענו ולא ראינו אותם, בעבור שנאמין.
שכל החרופות ומיני הרפואות נמלאו רק בבית מרקחת מעשה
רוקח. —

קנה דבש (צוקער)

מה רבו כחות החרופות הנכללות בתכונתו לכמה מקרות ותחלואים!
קנה דבש הוא מין מלח, ואינו מחליש בכל זאת את הקיבה פשאר
מיני מלח. ק"ד הוא מהדברים המקררים את הגוף. אחרי התממות
אינו טוב יותר, כשתית לנלנת מים הלמס בתוכם שני לויט ק"ד. יסכך
חריפת המרה המתעוררות, בקדחת, בתחלואי העטוש, אחרי חרדה
ופחד, יגון ולער כעב וחמה. גם ישלול כח החוס ממסקים חמים,
כמו למשל, קאפפע מעורב, עם הרבה ק"ד אינו מתחם כמו בלעדו.

קנה דבש יפריד וידחה הליח (שליים) • אל יתעה להאמין •
שק"ד מוליד עוד ליחות, כי אך הרבה ממנו מחליש את
הקיבה ומוניד לחות, אבל לא במדה ממונעת. ע"כ בליחות הקיבה
והחזה, תחלואי העטוש, שעול יבש, איך טוב לרפואה, כשתית מים
הנפרר או נמס בתוכסב' לויט ק"ד כנזכר. קנה דבש מנקה את הקיבה
והמיעים, ע"כ טוב הוא לרפואה אחרי אכילה רבה במלואת הבטן •
אחרי משה גדול טוב ונחוץ מאוד לשחות לנלנת מים הנמס בתוכם
ב' לויט ק"ד, וישחמר עי"ז מכל מין לאב וחולי האורב לבא בשערי קרב
האדם. קנה דבש מחזק העכול כשאר מין מלח, ע"י כח המעורר שלו •
נוכל למנוח כל האכלים עם ק"ד כמו עם מלח, ויוקל גם העכול
באמנעיתו •

פרק טו

ואם

הכרח ונחון הוא לפעמים לרופא אחד, למען יחיצו עם שאר רופאים מובהקים, אודות איזה מחלה גבהה, אזי יקרא רופאים ישרים ומונחים, אשר אינם שוגאים זה את זה, למען ישוה משפט הדיעות ביניהם להועלת החולה, וגמר המשפט ינוח המיד אל הרופא אשר החולה בוטח בו יותר היודע יותר תכונת החולאת ואיכותה.

יג ישיב

אחרי רפואת הטבע בפ"ע (היילקראפט דער נאטור) אחרי הרפואה אשר לקח איזה פעם בהתגברות חולי כזה; אם נרפא יותר ע"י הזיעה, הקזה, יליאה, השתן, והזמיהם. כל אנה נחון מאוד לדעת להבין ולהשכיל, למען ידע להתנהג על פיהם.

יד. מודור

או נקיון (ריינליכקייט) הוא העיקר להשגיח עליו בעת החולאת, כי ע"י הלכלוך והזיהם יוכל גם החולאת הקלה בערכה להחפך למין מחלה עפושית ומכוכה. גם יחטא בזאת נגד הרופא ואנשי ביהו, כי יבזז להם חולי העפוש כזה. וי"ע יתליף כמעט בכל יום הכחונת, יחדש האויר בכל בקר, יבער הגלגל ושאר הדחת המזהרות עד הוגם מחדר החולה, וירחי ממנו הרבה בני אדם, בעת"י, פרחים, שירי מאכלים, בגדים ישנים וכלים, וזמיהם, כי הן המה מפיקים אדים שונים ומזיקים, בהבית.

בית מרקחת ליושבי בית ונוסעי דרך! (הוזאונד רייזע אפאטעקע) :

כמעט

אין בית אשר לא נמלאו כמה חרופות טובות ומועילות הבלתי נודעות לנו. יקרה לפעמים בכפרים, נסיעות ושאר אופנים שונים, שנחולים ומוכרחים אנחנו לאיזה רפואות ולריכים לשלוח אחריהם איזה פרסאות ובעת הבינים יאבד ערן הישועה, ואנחנו לא נדע מה נעשה, טח מורהות עינינו, מהשכיל לבותינו, להבין שיש עמנו או קרוב לנו לנחות הרופות הרבה, אשר יוכלו ג"כ להליל את נפשוהינו ממות. כל ביה אף קטן הקטנים נוכו להדמותו כבית מרקחת, וכל הדברים אשר למחיה לנו במעמד בריא יוכנו להתהפך להרופות שונות במעמד חולי וחלש. ע"כ ראיתי ג"כ כחובה

רואה ומכיר אהו בעת בריאותו , ועי"ז יקל לו ג"כ להשיג ולהבין
 חכונת חליו ועסקי רפואתו , ישתחף עמו בלערו ובמעמדו החולי ,
 ואז , ישים עינו ולבו לחקור אחרי רפואתו הראויה לו , ולעזרו בלב
 ונפש . ע"כ יבקש כל אדם להיות לו רופאים מובהקים לרעים נאמנים ,
 לכרות עמהם ברית אהבה , אשר כל יפר אותו בשום פעם , בעבור
 איזה גאות ורוחב לבב , קשה עורף ועזות מלח , וכדומה , ואז אשרי
 לו בבריאותו , וטוב לו בחליו . —

יוד . ישמור מאוד מן הרופא העושה מיני רפואות בטהר ,
 ועושה מו"מ עמהן , כי זאת יורה שהוא , או
 חבר דעת , או איש מרמה , או אהב בלע , וכל ישעו וחפלו הוא אך
 להרויח לטובת עצמו , ולא לחקור אחרי טובת החולי ובריאותו . אם
 הרפואות אשר הוא עושה , לא טובות . אזי הוא איש רע ובליעל ,
 ושבע תועבות בלבו , הגוזל מעמיהו , לא לבד בריאות הגוף וחיוו , אך
 עוד נפש בעליו יקח ; ואף אם התרופות נכונות וטובות , אזי מעשיו
 אינם רלוים , ומונע רפואות יקבהו לאם , וברכה לראש משביר .

יא צריך להחבונן מאוד בבחירת הרופא על דרכיו ומנהיגיו
 המוכרים ; כי איפה המה נחולים יוהר , אם לא באיש ,
 אשר בידו מוח וחיי האדם . איש כזה הנחשב כאלהים על הארץ , אם
 אינו הונך תמים ופועל לדק נבלי עשות נרעהו רעה , וחיי עמיהו
 אינם נחשבים לו מאומה , אזי נהפך הוא גדוב שכול וכואב ערב , ונחוך
 הוא נההרחק ממנו יותר מחיות הפראים האלה . רופא , אשר אינו
 הולך בדרך הישר , הוא ג"כ בוגד ובליעל , ואוי לרסע רע , כי גמול
 ידו יעשה לו .

יב . אולם , אם מלא רופא נאמן וישר , אזי צריך החולה לגלות ,
 לו את כל לבו . זאת יסקיט וירגיע את החונה
 ויקל גם להרופא לעשות פעולתו בשלימות . רבים וכן שלמים מאמינים
 שברבות הרופאים להחונה יגהה מזורו ביתר מהירית . אבל
 לא כן הוא , רופא אחד טוב יותר משנים , טיים משלשה , וכדומה .
 מרביה דעות הרופאים קשה מאוד נפעמים בהחונה , ונזקם יוהר
 מסועתוקם .

פרק טו

סקאה ושלשול אם נלקחו שלא לצורך, יזיקו מאוד. אם נרצה לדעת אן לעשות רפואה קנה אשר לא תזיק להגוף הנחלה מעט, אזי יקח צ' כפות קרעמארטארטארי מעורב בצלנכת מים, ויתן בחוכם קנה דבש (לוקער) או, א' לויט קרעמארטארטארי יבשל עם שש ליטרות מים בביר חדש, עדי ימם לאבק דק, ואח"כ יתן שמה ליטראנע נחהכח עם ארבע עד שש לויט קנה דבש, וכל המשקה הזה יוסם בצקבקים; זמנו ישחה הרבה פעמים בכל יום, והוא רפואה אמתית להדיח כג' החולי המתחלת, וביחוד חולי הקדחה.

ו. יגידך אך האמת להרופא ולא ישכח מלהגיד שום דבר העבר אם מתיחס הוא על החולי הנאחז בו. אל יערב בהגדה כזאת, שום דבר, הבלתי מתיחס על החולי הזה.

ז. צריך לבחור רופא נאמן, אשר יוכל לגלות לבדו אליו, לא רופא מתפאר ומתהלל, לא רופא המרבה שיחה, לדבר אך מגנות שאר רופאים, כי טבע כזה יורה לב רע וחסר חכמה. לא רופא הנוחז מיד אחרי בקורו הראשון, רפואות חזקות, או, העושה חיי זולתו לאבן בוחן לבחן בו חכמתו. לא רופא השוהה יין הרבה ושאר דברים המעוררים והמסכרים, לא רופא אשר מיד בואו אל החולה, יבנה בו חרובות ורפואות שונות, מבלי שאל אוחו עוד מהכונת החולאת, משך הארכה, וכדומה. הבימן הנכון מרופא טוב ונאמן, חכם ומבין בחכמת הרפואה הוא נטית אזנו אל החולה מעניני החולאת שלו, והשכנתו את כ' צפ"ע, אחרי רפואה נכונה, טרם שיבנה או שיכתוב את הרפואה הראויה נמחלתו על נייר.

ח. יודרך לקרא את רופא אזהב בלע ודורש אך לטובת עצמו. הרופא הנאמן והישר, אל יבקש תועלת אחרת בלתי הבריאות וחיי החולה. הבימן הנכון מרופא מובהק ונאמן, הוא, אל בלך מיד כאשר יקרא לאיזה חולה, יהי עשיר או עני. ולא יחן בכיס עינו, אך יתהלך במשרים, להציל נפש רעהו במחיר או לא.

ט. הרופא היותר טוב ומועיל להחולה, הוא, אם הוא ג"כ ריעו ואוהבו אל רופא כזה יכול לגלות לבדו, לבלי יחיד תחת לשונו דבר אשר לא נכון להגיד לרופא אחר. הגה הנא רואה

ג אבל

כאשר יורגש • החולאת באמת, לרדך להיות נזהר ונשמר מאוד • אם קנה היא בחללתה, תוכל להיות אחריתה קשה, אם תחפשט לחולאת רעה • וציוהר החלואי קדחת • הימני התחלתם, המה: הרגש איזה חגשות בהגוף, העדר חמות האכילה, אבל האוה חזקה, ולמאון לשהיה, הקלת השינה בכל פעם, ערבוב השינה בהרבה חלומות, הפסקת או העלרת היציאה, או יציאה רבה יותר מההרגל, איזה ההעללות מלעבוד עבודתו ולעשות עסקיו בשנימות, חולי הראש והרגש איזה קרירות ואח"כ חמימות הרבה •

ד כאשר

יורגש הבימונים הנזכרים, אזי נחוק הוא מיד לשלול המחיה מהשוגא הארצ על היינו, הוא החולאת, ולהתנהג לפי התפץ הטבעי נאטרטריב, אינשטינקט: אשר שאר בעח"י יבורו אל משמעתו כאשר יפלו בחולאים • אל יאכל הרבה, כי הטבע מודיע לנו, בחלש ו, שנדרך לו הכח להכבול החולאת, וישמור איש מהלמנות והחממות, ר"ל, אל ילך באויר חפשי, ולא ישב בהמידת צבית מוכק הרבה •

מארה

החרופות הפשוטות הנהוגות לנו מהטבע עלמו, יוכל החולה להרפא מיד בהחלפת החולאת, אם למלותו יטה און • מאקלין הישיש, בן חשע יסונה, שר צבתי המשוש (טהעאטער) אשר בלאנדאן, הבטיח שהיוה כאשר ירע לו מעט, השכיב איש במטה, ולא לקח למחיהו שים דבר צלתי לחם לר ומים לחן, וממנהג חיים כזה, שב לאיהנו הראשון בריא וחזק • גם אנכי אעידה ואדברה מה שראו עיני, וזה חזיתי אכפרה, מאיש שר לבא אחד בן שמונים שנה, שבעת ירע לו מאיזה מין חולי, אם ולא אכל מאומה, ויחנהג עפ"י כללי הדור החיים הנזכרים, ולא נדרך לשום רפואה כלל •

ה אם

נחוק לפעמים לקחת רפואות, אזי יתיעז עם הרופא בראשונה לדעת מעמד חליו הכוהו ואיכוהו, בטרם יקח ממנו רפואות • ואם אי אפשר לעשוה כזאת, אזי טוב יותר להתנהג על צד השלילה (נעגאטף) להמניע הקפח החולאת, מלהחנהג על צד החיוב (פאזיטוף) ונקחת רפואות מבלי יודע מעמד חניו ותכוהו, כי לולי זאת יבב ביחר עוז נזק והשחתה בהגוף הנחלה, יותר מרפואה • הרפואות משפיעות ע"י פעולתן החזקה, הרבה טוב או רע • גם המי הקאה

פרק טו

מאוד לתרופה מועילה לחולים כאלה • אל ישב בדד בשום פעם, אך יבקש תמיד בחברה ריעים להתרועע • נכיעות, וזיוהר שאיפה אויר נקי, אשר על פני שדה ויער, מביאות תרופה גדולה לתחלואי הטחול, לפעמים ירפא חולי כזה אך מאויר נקי הזה בלבד, אם יתגורר בחלי שנה על "ד" פני השדה, ויהעסק במלאכת או עבודה השדה, ויהנהג בחייו כמנהג חיי איש שדה, ונא לקחת עמו אל השדה חיי הקריה המפונקים • זיוהר אע"פ שנה לחולי כזה להחליף מעמדו אל מעמד איש ליד או איש מלחמה, ונא להיות גם שמה יושב בשבת חתמוני, ולהגות בחקירות עיוניות •

החכוך צפה התחחון בכל בקר, בחתיכת מטלית של צמר, טוב מאוד לחולה כזה, אף בעת שכיבהו עוד במטה, כי כזה יקל העכול ומרוצת הדם בחלק התחחון, יחלק ויפריד העצרת הדם, ומחוק ג"כ את כל הגוף • חולי כזה יזהר מלקחת תרופות להקיא או להקדים היציאה, כי מהן יחלש עוד יותר כח העכול • יבדר מאכלו ושתייתו עפ"י עלות רופא מובהק, ולא להרבות ברפואות שונות • יזהר מזאכל עוגות, גבינה, מאכלי קמח, זרעונים, שומן, ומלשחות שכר רע •

בין הכשרונים המורגלים בקרב האדם יחשב ג"כ כשרוני החלואי העטוש (ורע האומאטיסמען), ר"ל, הכשרון להלטין במעוט אויר קר אשר יבוא מלדדים מתנגדים (לוגולופט), במעוט שנוי העתים יקרה לו טעול, ותחלואי העטוש, זיבות דם וליחות •

עתה נשיב תשובה על השאלה • איפה נתעסק בהחולאה הנחגלה והנראה, ואיך נהנהג אז עם הרופא והרפואות ?

התשובה העיקרית נבאר עפ"י אלה כללי ההתנהגות :

א אל יקח רפואות בלתי הכרח גדול, כי מי ירצה להחליא ח"ע ? ע"כ ההרגל הרע להקיז או לקחת כמי הקאה בעתים ידועים, למען ישמר מחולאים האיפשרים רעים המה וקטאים, כי לפעמים יפעלו כזה אך ההיפוך •

ב נחויז הוא יותר להשמר מחולאים, מלרפא חולאים, כי האחרון מקושר יותר באבוד הכח, שמביא ג"כ קצור החיים :

אבל

יון, יו"ט, מיני בושם, תנועות חזקות, רקידה חזקה, קפילה או מרובה מהירית. הפרלה בעגבת נשים, ישיבה בלחיצת החזה על השלחן, בעת שהוא עובק במלאכה, זמר או לעקה בקול רם. — במקומם, ישתמש באלה הרפואות, המחזיקות ריאות חלושות ומשמרות אהון מתחלואים שונים, ובפרט, אם יקח מהן בעת שחרות ימיו. הנועה באויר חפשי ונקי שעה אחת קודם חלות היום, ושעה אחת אחרי חלות היום, ולקרות בספרים בקול נחת ומחון: סימן הכשרון להכיר ולידע חולי הטחורים (גילדענעאלדער) הוא, אם ירגוש כאבים בכלי הגוף והללעות, או לחילה חזקה בעת היליאה, אם ירגוש חיזה נשיכה, או זיעה חזקה בפה הטבעת, אם ירגוש לפעמים כאב ראש ואיזה כבדות בו, בעבור התקבלות רבוי דם בחוכו. — המוכים בחולי הזה, נריך להשמר מאוד משתיית משקים משכרים או מחממים, ביוהר נריך להזהר מלשחות קאפֿפֿע, שאקאלאלדע, טהעט, מאכילת מיני לפת ופירות, המלאים במיץ ^ד ^ד ולחה, ממאכלי קמח, עוגות, מעשה תופנים מרובכים, מישיבה המיידית, מדחיקה חזקה בעת היליאה, מקשורים או רכוסים בחלק התחתון מהגוף, אך לעשות תנועות בכל יום, וכמו רבע שעה תכוך קל בפה התחתון, ולאכל מאכלי בשר במדה ממולעת.

הכשרון לתחלואי הטחול, (היפאזאנדריע, היסטעריע), ושאר תחלואי העורקים (נערווענקראנקהייטען). יתהוה בהגוף, אם יולד מאצות חלשים, אם יורגל ללמוד אך בישיבה, אם פזר וזבז כח ^ד המוליד בעת נערוותו, אם אכל ושקה הרבה מאכלים או משקים מחממים, אם הוגה וקרא בספרים הטובים מאוד בהרגשות נעימות, אם יש לו טבע רך ומסונה, אשר בכל פעם יעלב או יאכז, או ישמח ויגיל בלי שום טעם וכבה, אם ינוגע בכל פעם, בכאב הקיבה ועכול קשה, לפיקה בפה התחתון, מחישות והרגשות בלתי מורגלות, אם יקוץ בבקר ממשנתו הר וזעף, אם בללים וזרעונים, ומיני מאפה חנור וכל אשר נעשה במרחשת ועל מחבת יעירו בקרבן כתבים ודחיקות, אם קשה לו היליאה, אם שהיליאה הוא מסונה ויבש שלא כדרך ההרגל. חולה כזה ישמח תמיד מישיבה רבה, ואם הוא בלתי איפשרית, אזי יעשה פעולתו בעמידה, או ישב על שמיכה ממולאה בנונה או בערות הוכים, וישמור החק הגחון לעשות תנועות הגוף שעה אחת או שתיים בכל יום, באויר חפשי ונקי. גם הרכיבה טוב מאוד

פרק טו

יעיר איזה לחיקה ולחילה בהקיבה, הקאה, וכדומה, אזי הקיבה היא החלק החלש. עוד לריך להחזוין על שאר פעולות רעות, המחלישות ומחליאות איזה חלק מהגוף, למשל פעולת האכילה יותר מן המדה, הלענוות או התחממות, חנועות חזקות, ודומיהם, אם ירגוש באמצעיהם איזה כאב בהחזה, אזי יחשב הוא להחלק החלש. וככה יקר ונחון הוא להשגיח, לאיזה מקום ירוץ ויחקבץ הדם והליחות, בישר רבוי. החלק אשר הוא יותר אדום וחם, אשר נמלא בו זיעה הרבה, בעת ששאר חלקי הגוף אינם מזיעים מאומה, אין הכפך הגוף, ששם הוא משכן החולאת. גם נקל הוא להבין, שהחלק הנעבד בו יותר, יתהווה להיות ג"כ יותר חלש, לפי דרך הטבע, כמו, בחוקר ומעיין בחכמות, הוא המוח היחיד חלש, במשורר, החזה, בזולל וסובא, הקיבה, וכדומה.

עוד מלאתי א"ע מחויב לבאר כשרוני החקלואים המורגלים והמסוכנים, למען אורה גם ללא רופא סימנים מובהקים להכירם ולדעת אותם, ומנהג וסדר החיים להשמר מהם, או להשרישם מכל וכל מקרב האדם. סימן הכשרון לחולי השחפת (שווינדזובט), נכר ונדע, אם יש לבנין הגוף התכונות הנזכרות למעלה, ואם הוא עוד קודם שנת השלשים — כי אחרי העת הזה, לא יקרה עפ"י רוב, החולי הזה בגוף האדם — אם אצוהינו היו מוכים בשחפת, אם פתאום גרונו נחר (הייזעריג) בלי שבוח תחלואי העטוש, עדי שמוכרח הוא להכביק באמצע דבורו, אם יקלר רוח נשימתו בעת הדבור, או, בעת שירון, או עולה ויורד משלבים ומדרגות; אם כל יוכל להעליר נשימה בקרבנו מסך איזה רבעים, בלתי אם ירגוש איזה כאב בהחזה, או התעוררות לשעול; אם לחייו אלמדמות מאוד, אם ידיו או לחייו, חמים אחרי האכילה; אם ירגוש פתאום איזה החיבה דקירה וכאב בהחזה, אם ירוק בכנ פעם בבקר, ליחות קטנות כדוריות, במראה גבינה או חלב, וכאשר נמח יתנו ריח רע. אם יקרה לו מיד, שעול בכל מין חרדה, כעש או שאר חסוקה חזקה, אם איזה הלענוות או התחממות או שאר התעללות בסדר ומנהג החיים, תעיר בו מיד השעול. אם יקרה לו החלואי החזה, ונמשכים זמן רב. נראה איזה דם שהשעול או בריר הפה, אז קרוב הוא חולי הריאה להגלות. כל מי שיקרה לו נזקרות כאלה, אזי יהי נזהר ונשמר מאוד, משתית משקים מעוררים ומתממים.

לחלשת הגידים ותחלואי העורקים •

ג תכונות

בנין הגוף, מוליכות כשרוני חלאים ידועים. האדם בגוף ארוך, לאור ארוך, חזה שטחי (פלאך), הכפות גבוהות, גדול מהיר, צריך להשמר מתחלואי הריאה, וציותר אס הוא: עוד קודם שנת השלשים • גוף קצר, ראש עב וגדול בלאר קצר, עדי שראה שהראש חזיב בין כתפיו, יש לו ההכשר למיני זיבות, ולריך להשמר מכל דבר המעורר אותם מכח אל הפועל • כלל גדול הוא, שהאדם גבוה הקומה מאוד או קצר הקומה מאוד, יש בקרבו כשרונים רבים או מעטים, לפי מזג טבעם, לתחלואי הריאה והחנה •

ד יבקש

וידרוש לדעת מזג האדם • אס הוא בעל חמה וכעס, אזי יש בקרבו כשרון יוהר לחצערות (ענטנידלונגען) 3 אס הוא בעל עלב ויגון • יש בקרבו כשרון יוהר לתחלואים נמשכים, או, תחלואי העורקים •

ה גם

טבע המדינה או המקום אשר ישכון בו, יוליד כשרונים מתחלאים שונים • אס הוא נח וקר, יוליד בלי טפק קדחת העורקים וקדחת הניחות, (נערוועג אונד שליים פֿיבער), חווי רגלים ותחלואי רעהאומאטיסמען •

ו ביותר

צריך לראות ולהתבונן על החלקים החלשים • יש לכל אדם איזה חלק חלש לפי הכנת טבעו, וכל החולאים ימשכו ויהדבקו לרוב, בהחלק החלש הזה, למשל, לריאה חלושה, יקרה בכל פעם מיני עטוש (קאטררען), ותחלואי החזה • לקיבה חנושה, יקרה התחלואי הריאה, עכול רע וקשה, והענרת היליאה • אס יודע החלק החלש, יוכל לשמור אותו מהחוננאים אשר יוכשר לקבלם יד ואלו, יאריך חייו, אס ישמור אותם מהכזות החולאים, ויחזקו לזוען ישלל ממנו הכשריו הרעים, לקבלת התחלואים האלה • ע"כ נחוצ מאוד לידע ונהכיר את החלק החלש מהגוף, אשר בעבור זאת אהן איזה בימנים אף להבלתי רופא וזר מחכמת הרפואה • צריך להתבונן, על חלק הגוף אשר יהווה בו הרגשה חזקה, שהוא החלק החלש • אס יעיר שעול (הוסטען), כאבי החזה, אזי הוא הריאה,

פרק טו

וע"כ ימטט בשילחו מההרגל שלו , לאכל לפעמים יותר מדברים
 הקשים להתעכל , להשליך את נפשו מנגד כל עת רע , נגד כל האכזריות
 והתחממות , למשל , ע"י ריקדה ומחול , רכיבה , וכדומה , לעשות
 חנועות הגוף איזה פעמים ביום , וללוס לפחות יום אחד בשנה , כל
 אלה ולומיהם יחזקו ויקשו את הגוף , לעמוד נגד כל מקרה ופגע רע ,
 לעשות אותו בריא וחזק • אולם , הכלל העיקר להשמר מחולאים הוא ,
 להיות כל איש יחזק ויחפוש אחרי המחלה הירושית נחלת הירושית
 [ערבקרואקהייט] , הנטע כמעט בקרב כל אדם , למען חמנו חפש
 מחופש בקרב איש ולב • עמוק בשלימותה , או , ישלול ממנה לפחות
 הכשריה מלקבלה • על כל אלה נתיסד החלק מחכמת הרפואה הנקרא
 מנהג וסדר החיים (דיאטטיק) • כל איש אשר לו לב לדעת ובינה
 להבין , צריך לשיח עין על כללי סדר החיים הנזכרים , לפי הכשרון
 לכל מין חולי • התקירה והחפוש , הוא , פעולת רופא מובהק • לכן
 אע"י ענה טובה , שכל אדם ינסה ויבחן א"ע עפ"י רופא מובהק •
 למען ידע למי מהחולאים גופו יותר מוכשר לקבל , ובאיזה כללי סדר
 ומנהג החיים , צריך להזהר , למען יוכל להשמר מהם • הקדמונים
 העריכו את הבחינה הזאת בחפוש נפלא • הן המה עמלו והתיגעו
 לדעת כח הטבעי והמוסרי בראשונה , ועל פיהם העריכו סדר ומנהג
 החיים , להבחינה היקרה הזאת — צריך לבקש רופא מובהק ונאמן
 למען ידע כל נגין על חוכן טבעו , ולמען שאף הזר מחכמת הרפואה ,
 יודע לשפוט על כשרוני גופו , כטבעים כמוהרים , אלגיגה פה אלה
 כללי ההתנהגות :

א יחפוש ויחקר אחרי הכשרון הירושי [ערבליצע אכלאגע]
 הרבה מיני כשרונים נחלקים לז' ע"י ההולדה ,
 כחולי הרגלים , טחורים , חולי האבן , חלשת העורקים , תחלואי
 הריאה • אם החולאים האלה היו נטבעים בקרב האבות בעת הולידו
 אותנו , נוכל לשער גם על כשרונט בקרבנו • נוכל לשרש ולעקר
 אותם , ע"י סדר נכון וטוב צמנהג החיים •

ב הגדול או חנוך הבנים בעת הילדות יוכל להוליד כשרונים
 לכמה מיני חולאים , וביותר ע"י מאכלים או משקים
 מחממים , המולידים הכשרון להזיע , ועפ"י זה יונח צנו היסוד לתחלואי
 רעהאומאטיסמען • שקידת הנמוד בעת השמרות , הוליד כשרון
 לתלשת

הסבות, או, לשלול מהגוף הכשרון מלקבל אותן. על כל אלה הוסד חלק מנהג ודרך החיים (דיאטטיק), אשר בחכמת הרפואה. הדרך הראשון, אינו הטוב באמת, כי בלתי איפשרית הוא להמנע מוסבות כמה חולאים המתגוללים ומתנפלים לבוא עלינו, וכל עוד שנרחק מהם, יאחזו את גופינו עפ"י מקרה פתאומי, כמו, למשל, ההלטנות (פערקעלטונג), אינו מוקת כ"כ במו להגוף המשהמר א"ע ממנה, וישאר תמיד במעמד חס. הטוב ממנו, הוא האופן השני, והוא, להרחיק סבות החולאים, בכל מה שיוכל להרחיק, ולהרגיל א"ע באיזה מהם. ולהקשות את הגוף, לעשותו כמעט זולת הרגש, נגד סבות החולאים.

סבות החולאים היוחד נקל להמנע מהן, הגה: מרביח אכילה ושתייה, מרביח מלואת האהבה הבהמית ובעילת נשים, הלטנות או ההחממות יתירה, הליכה פתאומית מקור לחוס, ולהיפוך, תאות חזקות, חסוקות נמרצות, הרבה חקירה ועיון, שינה מעט או הרבה, עלירה היציאה, מיני רעלים שונים, ודומיהם. לריך להקשות את הגוף ולעשותו ג"כ כמעט בלי הרגש נגד הסבות האלה, זאת יעשה עפ"י ההערכה הזאת:

בראשונה, שאיפת אויר חפשי ונקי, וההרגל לסבול גשם, רוח סג וקור, ואז, ירפא ג"כ מחולי הרגלים [גיבט], ומיני רעהאומאטיקהמען. אם ירגיל א"ע בהם בכל יום, בלי שום עכוב ומניעה מאומה.

גם הרחילה בכל יום במים קרים על פני כל הגוף טובה מאוד. החחממות בהמידית לא טוב. אל יטמון ידו בללקח ויהעלל מעשות פעולתו המוטלת עליו, כי * הבטלה מביאה הכשרון לחלאים רבים והחלואי הטחול (היפכאנדריע) נפש נכאה ורוח נשברה.

הכרח ונחון מאוד בחירה חפשית במנהג ובדרך החיים, ר"ל, אל ירגיל א"ע בחקים תמידים כבדרם, אך יאחז את הדרך הממולע בהם. כל מי שירגיל א"ע בסדר אחד תמיד במנהג ובדרך החיים, אף כי יהי טוב ומועיל בפ"ע, יכשיר בכל זאת מיד את הגוף לקבלת חולאים, כי כמעט יסור מדרך ההרגל שלו, אזי יחלה באמת. גם הדברים המזיקים יאבדו מחכונת הזיקס, אם יורגל בהם, כי הרגל נעשה טבע וע"כ

* הוא ג"כ מחמר חז"ל, הנעלה מציאה לידי שעמוס [גיטין פרק דף כ'] :

פרק טז

למשך הארכת החיים, או שיטו החולאים למקום אחר, ומניעו איך
 חשום אבוד כח החיים (רעטוארלאיזן) למשל, כאשר יושם כלי
 העכול למושב החולאת. ויחלשו איך בעבור הרפואות המפעילות
 עליהם — וכל עוד שהרפואות מחלישות את כח החיים, בלי לורך
 והכרח — לנשל, רבוי הקזת דם, מניעה גדולה מאכילה ושתייה —
 מחלישות ביהר עוז את היסוד למשך הארכת החיים, אף שרופא ע"י
 חולאת ההוב •

ג. צריך

לצור ואל ישכח, שלפעמים החולאת בעלמה
 נעשה סבה גדולה למשך הארכת החיים • יש כמה
 מיני חלואים המתהווים מעמל הטבע, אשר יתעמל • למען השיב
 משקל השווי בחלקי הגוף ולהדיח אדים רעים ומזרחות מזיקות,
 לחלק ולהפריד העמדת מרוחת הדם, מלהיות סובב סובב הולך כסדרו
 על יכן • ואם הרופא יטעה לקחת את פעולת חלשת הגוף המגעת
 ע"י החולאת להסבה מהחולאת, וימלא את הגוף בהמוץ רפואות חזקות
 ומעוררות, או, ישכך את החולאת, מבלי שים על לב הכבות
 הרחוקות ואחריהן, אזי ישלול בזה רק הפעולה הנגדית • מן כח רפואת
 הטבע בפ"ע (היילקראפט דער נאטור) אשר בזאת יאמין להביר
 החולאת האמתית, ישכך את האש מבחון, וישאר יקוד אש להבה
 בפנים, יתיה את המזרע, חומר סבת הגזק הרע המגיע, אשר היה
 באיפסרית: להרפא מן כח רפואת הטבע בפ"ע, ועתה יעשה עוד
 חזק, מכלי ימלא עוד גבה ומזור למכאובו • הגסיון יורה, שחולים
 המתמינים להיות נרפאים מקדחת, טחורים והעמארראהאידען
 מיני זיבות ודומיהם יפלו אח"כ מחדש לתחלואי הטחול והריאה • אין
 מי יכחיש החלטת האמת הזאת, שהיות לפעמים נראה איזה רפואה
 שהבריאה באמת את גוף החולה, אבל מקלרת היתה בכל זאת משך
 הארכת החיים •

עתי

נשוב לבאר איך יתנהג אלם פה"ע שאינו רופא, איפה
 ישמר מחולאים, ואיכה יתנהג עם החולאים אשר נגלו
 ונראו, ובפרטות, איכה יתעסק בהרופא והרפואות,
 למען יאריך בכל זאת משך הארכת החיים •
 בראשונה נבאר איכות השמירה מחולאים שונים • בעבור
 שנחשב לכל הולדת החולאים שני דברים, הסבה
 המעוררת אותה, וכשרון הגוף לקבלת הפעולה הולדת ממנה, אזי
 יש רק ב' דרכים אשר באמצעיתם נוכל להשתמר מחולאים, להרחיק
 הסבות

פרק טו קיא

משום אדם, בלתי להיודע ערך הרפואה הנכונה, למיץ החולי הרואה
 לרפואתו, והוא הרופא המובהק. בלעדי רופא מובהק הרי הרפואה
 לא לעזר ולא להועיל, אך תסבב עוד חולי חדש בקרב החולה השוכב
 מלבד זאת ברוח על ערש דוי ביום נחלה וכאז אנוש, והרי חולאת
 החולי הזה כפלים, חתה שלא היה לו טרם זאת כי אם חולאת אחת
 או, שממהר ומחזיק עוד החולאת הזאת באין מרפא. טוב יותר לבל
 יקח רפואות במעמד חולי, מלקחת רפואות בבלתי נכונות וראויות
 להחולי. ועשה כאשר נדע כל זאת, נחון לנו לשאול, איפה ובאיזה
 ענין נחשבק בהרפואות להיותן ג"כ מהמכבדות הארכת חיינו? —
 על זאת נשיב השובה נכונה, עפ"י כללים אמתיים, אך בראשונה
 גבאר מעט מהחקירה הזאת, אשר באמת מהיחסה היא על הרופא,
 ובכל זאת יקרה היא להליגה פה, להיות לעין כל משכיל אף בלתי
 רופא, למען ידע איך להתנהג בדריאות גופו, והוא: איפה מהיחסת
 פעולת חכמת הרפואה (פראקטישע מעדיצין) על הארכת
 החיים? — אם נוכל לכנוהה ג"כ בשם: מארכת החיים? — הן
 אם מרפאת החולאים אשר יוכלו להמיתנו. אבל, לא באופן אחר;
 ע"כ גבאר ההבדל בין הקוצרת הדריאות להארכת החיים שלא אחד המה,
 השוים ודומים יחדיו מכל לז, ולריך להחבונן, שטיקר חכמת הרפואה,
 היא, לא לבד לרפואות את החולי, אך להיטב להשכיל, על איכות
 רפואתה, ובאיזה אופן תעלה ארוכה להאדם.

א' • כבר החלטנו, שהרפואות אינן מפעילות בלתי ע"י הערת
 חולי אומני חדש. כל מיץ חולי נקשר באיזה התעוררות
 ואבוד הכחות. אם הרפואות חזקות מהחולאת, הוכל החולאת להרפא
 באמת, אבל, הגוף יחלש מהן, ומקלרות יתר משך החיים. מאשר
 המה נקלרים ע"י החולאת בעלמה. כזאת יקרה אם יקח מיני רפואות
 חזקות למחלה קטנה.

ב' • החולאת הוכל להרפא עפ"י אופנים שונים. אך בזה
 ההבדל, שבאמצעותם הרופא לפעמים
 החולאת במהירית, ולפעמים בלט ובמתון. מיני הרפואות האלה
 יבדלו את גוף האדם, אבל, לא לקיים הארכת החיים המיד. כל עוד
 שתהמשך החולאת באמצעות הרפואות, יחלשו ביה מההירית את כחות
 הגוף ותיבדלו, או, כל עוד שהתפשטו ויתחזו את החלקים הנלררכים
 גמטך

פרק טו

ואבל , רבים וכן שלמים יעשו נגד משפטה • פעם יאמין בה יתר מדי •
 ויוסס רק עינו ולבו לקחת רפואות בחמידות , פעם יזור אחר , ויפחד
 מלהחטב עמהן , ופעם יסגה באהבתן , בעבור שיש לו מושגים
 מחטים מהרופא והרפואות , ועם שוגים יתערב • וביותר יסובב היוק
 גדול מקריאת ספרי רפואות הנפחכים לפני ההמון , ומפילים רפואות
 קשות וחרופות לא טובות בין ההמון , אשר חועלתן היתה הרבה אם
 יתנהג עמהן בסדר נכון עפ"י עלות רופאים מובהקים •

דא

כלנו נוכל להיות רופאים , לא כלנו נבונים בחכמת הרפואה •
 חכמת הרפואה , היא חכמה עמוקה , המבקשת שקידה גדולה
 בלמודה • וחכמה שלימה בהרגל פעולהה , עפ"י כחות נפשו הנשגבות
 הידיעה מאיזה רפואות אחדות , לא תעשה עוד לרופא מובהק , רק
 היודע תבור או יחס הרפואות עם סבות החולאים , החוקר אחרי מקור
 טעמיהם ומעין החלטתם , אשר מהם יבצע המון מקריהם , המשכיל
 עפ"י חכמתו ושכלו , להמליץ רפואות נכונות , אך זה הוא יקר
 להקרא בשם , רופא נאמן , אך עליו נהמך בחולאים שונים עפ"י
 תשועתה אשר יסעדנו • מכל זאת נראה , שלא לכל אדם נתן
 כשרון לקבלת החכמה הזאת והשגתה על נכון •

אך

חלק קטן מהחכמה היקרה הזאת , המדבר מגוף האדם ונהות
 איבריו , והחרופות לשיריו מחולאים , ולקיים הבריאות בכלל
 ופרט , יוכל להיות למד יקר ומועיל לרוב בני אדם • אבל לא החלק
 המדבר מרפואות החולאים , אשר הגיעו באמת לגוף האדם • כל
 זאת נחבז ממוסג הפשוט הנכלל בחוך המלות , חולי ורפואה • מה
 נקרא עסק רפואה נכונה , אשר באמצעיתה נרפא הגע או החולי ?
 אין זאת כי אם המחישה (איינדרוק) הפתאומית , שנוי חדש בגוף האדם ,
 אשר באמצעיתו יחוס המעמד הנלחם נגד הטבע , הנקרא חולי ; וא"כ
 חולי ורפואה הנה שני דברים מתנגדים להטבע , ופעולת איזה הרופא
 ורפואה , היא , אך להעיר איזה חולי סיבוי או אומני (קינסטליכע
 קראנקהייט) למען יחס את חולי הטבעי (נאטירליכע קראנקהייט)
 זאת נראה , כאשר "איש צריא יקח רפואות כי יחלש ויחלה עי"ז
 פעם אחר פעם • פעולה כל מין חרופה ורפואה , הוא מוזיק ורע בפ"ע
 ורק אז יחשב לרפואה , כאשר יוחס באמצעיתו , מעמד החולי האמתי •
 הנועשה הזה נהקלים או להחליא ת"ע או את זולתו , לא יתכן לעשות

תיני החעוררות המורגשות ע"י תמשה חושים, הראות, השמע, הריח, הטעם והמשוש, יחשבו בנייהם, וככה שאר מלאכות מתעבות, כמו עונג הגון והזמר, חכמת השיר, הליור, ודומיהם, כי הן המה יתחדשו בעדן תענוגתם, ונחת הרגשתם חמיד. ועל כלם עולה חכמת הגון והזמר, ביהר שאת על כל החכמות החעוררות ומשמחות רוח ונפש האדם, כי אין שום עונג וחדוה פועל יפעל על החעוררות הנפש ותאות החושים בהשחות (הארמאניע) נעימה, ועל משך הארכת החיים, כמוה. פחאוס תחרומם שיאת נפשינו בכל קול ממיחרי כלי הגון, הדפק יתעורר עם עורקי גופו, החשוקות חעוררנה או תשכנה, לפי הגיון הנפש המחפעל בקרבינו בלי אומר ודברים, אך עפ"י הרגשות פנימיות מקול עדן ההשחות. וע"כ מתענגת נפשינו ממנה ביהר עוז, משאר דברים המשמחים נפשי מה מאוד נכספה וגם כלה נפשי, אשר כל הקורא בספרי זה, יתן און קשבת אל תורתו אשר היא צמועלוה ודעה, ללמוד החכמה העדינה הנזכרת, המשכחת כל יגון, ומסבבת כל עונג, אז, יתענג בגופו ונפשו יחד, כטבעי כמוהרי, ואז ישבע ירוה נחת לפי רגשותיו הנעימות. —

פרק טו

השמירה במיני חולאים וההתנהגות בהם ע"פ שכל ודעת — להכיר ולדעת חלק הגוף היוחר חלם — כשרוני החולאים וההתעסקות בחרופתם — הצורך הנחון מהרופא והרפואות — בית מרקחת (אפלטקע) לנוסעי צרך ושוכני ביהר.

החולאים יחשבו כפי מה שזכרנו, לבנות מקלרי החיים, ופחאוס נכע יהרם בם, ימוחו טרם עחס. האנשים הנאחזים מהם. חכמת הרפואה חורה משפט השמירה מהם ורפואתם אחרי בואם, ועד פה מגיע גבול הרופתם להארכת החיים ואכל.

פרק יג

תמיד להרגשותינו הפנימית ורפואתנו החפשי, אשר נחוצים ומוכרחים
אנחנו לעבור על חפצינו הטבעי ולהתקיף לזולתנו, ולהעריך כל עור
או גיד מגופינו הנעמם בעול כבד, לקיים השקר ולאחזו, לאשר
ולחזקו, למען התי האמת נעדרת, ונכחה לא חוכל לבוא, מעמד בו
וכד כזה, הוא מעמד הגורא ברעהו, כי יוכל להתחלף למין שבעון
השבתת המנוחה הפנימית, דאבון נפש ומגנת לב, סדר רע במורלו
הדם והעכול, הן המה חלקו, ההגדות המידית בכחותיו המוהריו
כבכחותיו הטבעים, המה מנה גורלו ורעה עוד מכל אלה, עולו
חשוקת השקר, עדי שיתהוה אליו לטבע שני, ואז אף אם האמת תקרו
ולא תענה, ישחרה ולא ימלאה, החה כי שגא אותה, ויאכל מפני
דרכו, וממועלותיו ישבע, כי יפול בחוני קדחת העורקים (נערווענ
פיבער), יפול ולא יוסיף קום. זה חלק אדם כוזב מאלהים ונחל
אמרו מאל השופט לדק, אם לא יסור מיד מבוה השקר מפניו, עי
שיקום בו כחשו, בפניו יענה.

פרק יד

הנאה ממונעת בחושים המעוררים ובהרגשה הפנימית:

פעולתם כפולה, על הארכת החיים; מעוררים כח החיים
ומחזיקים אותו, מרביספעונות חלקי הגוף, משלימי
אבוד כח החיים, מעוררים כח העכול, מרולת הדם והדחת מותרו
הגוף. לריך להזהר בהתעוררות החושים; לבל יעבורו חק וגב
המדה, כי המאכלים והמשקים המהבבים חרופות טובות אם יבג
מהם במדה ממונעת, מחלישים ומאכלים כח החיים, אם יבגה מה
יותר מן הנודה.

חכונותיכן אם לא יתאמן בעבור אהבתו אל אל הטוב והמטיב, אלהי
 הרוחות לכל בשר! ובהתכוני היקר הזאת נוכל להחליט, שהיות אמונה
 בעלמה, בעבור שמקשרת ומאחדת לדקות מוסריות, באמתיות
 נשגבות, ועי"ז מאחדת הזמני עם הנלחי, נהיה ג"כ למארכת החיים,
 כל עוד שמכבשת ילרי החיות, ומולדת שלות הנפש והסקט הרוח,
 בקרב איש ולב עמוק, תחשב ביחר שאת למארכת החיים. — גם
 השמחה תחשב למשפעת הארכת החיים ואל גאמין בשוא נחמה, שרק
 הו"ן "אלם וקבולת עשרו, ושאר הללחות יעירו ויעוררו בקרבו
 הרגשות שמחה וגיל, לא לן הדבר, כי רק מחכונות
 הנפש וערך שלותה, יוכשר האדם לקבלה, ולאיש כזה לא יעדר עוד
 עוגג השמחה והרגשת הגיל. החיים צפ"ע נחשבים לו לשמחה גדולה.
 בכל זאת, אל יתעלל מלבקש כל שמחה הנקיה צפ"ע ואינה חזקה
 בטבעה. איך כל שמחה גדולה היא בחלונתה ויקרה בערכה, כהשמחה
 המשחררת בשלום בית, בחברת ריעים אהובים שמחים ועוזבי לב,
 ובתענוג ההחכונות בהטבע היפה. משכיוס אחד על פני השדה באויר
 נקי וזך, בין אחוזת מרעים שוחלי חכמה ודעת, ישפיע טוב הרבה על
 משך הארכת החיים, יתר מהרבה תרופות ורפואות שונות המתחממות
 עליהם. בשמחה כזאת לא ימנע ג"כ ההגלות השמחה באמלעית
 השחוק (לאכען), הנה הוא המביא בריאות ואומץ יתר מכל חנושות
 הגוף — כי בעת השחוק נוע ינוע הגוף עם הנפש, יחזק העכול,
 יקל מרולת הדם, הפקת האדים הנשחחים, ומעורר כח החיים. בכל
 חלקי הגוף והנפש. אולם גם ההתעסקות הנפש בחקירות נשגבות,
 יקרה ג"כ להיות נחשבת בין מאריכי החיים, באופן, שיעורכו בהשגחה
 נכונה, לפי דרך הכללים שזכרנו הרבה פעמים בחלק הזה. להן
 אחשוב, קריאת ספרי חכמה ודעת הנאמרים והנעימים להם, הלמוד
 בחכמות מועילות ויקרות, ההבטה בטבע הנפלא ומסתרי יפעותיו,
 ההגלות אמתיות קדשות ע"י תקירה ועיון, ודומיהם. גם אהבת
 האמת, ר"ל, שלא ילמד לשוטג לדבר שקר בשום פעם אך יהי דובר
 אמה בלבבו, נחשבת בין מאריכי החיים. מה חרפה להאיש אשר צפיו
 ידבר לדק, בקרבו ישית ארבה. יפתה צפיו, בלשגו יכזב, ולבו כל
 נכון ולא נאמן צבריתו! מה מלא הוא להתלבש בצגד הבלתי נעשה
 בעבורינו, הלוחק ולוחץ אותנו מכל לך ועבר, ומכביל כל תנועה
 בגופינו, אבל, עוד כבד הוא ממנו להתלבש בטבע הור מחכונות
 טבעינו, אשר כל מנהג ודרך, תנועה ונועשה, מלה ודבור, יתנגד

פרק יג

ה יתחזק ויהאמן ברוחו ונפשו בנאמנת רוח בני האדם, וישרת לבוהם, ובמעשים הטובים המסתעפים מהם, אהבת ריעים, והחפץ היקר להיות הולך תמים ופועל לדק, ודובר אמת בלבבו, ולהראות חן וחסד, אהבה וידידות, חנינה ותמלה, עם זולתו. יאמין בכל אדם, שהוא טוב לב ונאמן רוח, עדי שיבוא לעין הנגדי, ויגולה רעתו בקהל, וגם אז יחשב אותו אך למחשתע, ורק מעשיו * (המהועבים נבזה וגמאם, ולא אותו לבדו, אך נחום וגרחם עליו, וכאשר ישוץ * * * * * ונחם. נאהבהו, וכאב את בן ירצה. אוי לאיש החושב אך רע מזולתו, ולא יאמין לשום אדם! הנה הוא פוסח תמיד על שני הסעיפים, ושנות נפשו, כקס נדף עברה ואיננו ואחריתו עדי אובד. כל עוד שנתשוב טוב מני אדם זונתינו. וכל עוד שכל ישעינו והפלינו להטיב עמאם, ביתר שאת יגדל עץ הללחתינו, כארז על יבלי מים :

לשרות

הנפש ושמה בחלקו נחוץ והכרח ג"כ התקוה. האדם אשר יוכל להיות טוב ויחיל ודומם לתשועת ד' אשר יסעדו. יאריך משך חייו הטבעיים והמוסריים, ע"י שלות הנפש המשפעה עליהם. אבל, לא לבד התקוה במעמד המגבל במשך חיי חלדינו, אך התקוה הנאמנה בשארית נפשינו ונלחוחה, היא האחת המיועדת ליקר חייו בעינינו בעולם הזה, ולהקל סבלי החלאות עולי המקרים * * * * * העמוכות על שכמינו חמיד, משא לעיף. —

תקוה

ואמונה! אהנה לדקות אלהים! מי יוכל להחליך בלעדיו? עלי דרך החיים המעוקל והמתעה? עלי דרך החיים, הנמלא חוץ ומרמה, אשר תחלתו וסופו מחוחלים בחשכת אפלה, ועת הבינים, הוא ההוה, נראה רק כרגע אהל הנמלט. זה קרוב מהעבר וכמעט רגע, והנה גז חיש ונעופה, נבלע ממלחעות העהיד? הוכן אהן המשטנות, המשיבות נפש ההלך העיף והלמא במדבר חיי חלד * * * * * האלה! כל מי שאינו מכבד אהכן כלדקות אמתיות, מוכרח הוא לחבק אהכן בזרועות פשוטה, ולהחשיב מליאותהן ללורך גדול והכרח נחוץ אל חיי העולם הזה, ולמען אהבת נפש עצמו, יהאמן באמונת חכונותיכן

* * * * * הוא ג"כ מאמר חז"ל, אמר ר' מאיר, מאי כתיב יתמו חטאים [תילים ק"ה] אל תקרי חטאים אלא חוטאים (כתונות פרק דף)

הבאים ויחוש עתידות • נכאי רוח , הדואגים בעבור העתיד • ועי"ז
יחזק הבה! — הוא אב העתיד , וכל מי המוליח הועלת נכונה
מכל , יום , עת ורגע , לפי יעוד שלימותו , הנה הוא יוכן נשכב בכל
ערב בהרגשה השלמה והנעימה הזאת , שלא לבד חי באמת ביוס הכתוף,
לכי מטרת חליתו , אך שיבד והכין עוד בעדו עתות טובים , לעתיד •

ד יבקש לקנות מושגים ישרים , ואז , ישיכל ויחבונן , שרוב
הרעות הבאות , אינן באות ממקור משחת ורע , בעבור
הרצון הרע אך להרע , אך ממקור טוב ומיטב , ולמען שירש טובה
יחירה ואמיתית ^ד בזה עוד , או , צבא • —
כל מי שיקנה לו ההשכלה היקרה הזאת , אינו חלוי עוד ממקרות
החילונים • —

מה (נעימים דברי *) וויזוהיפט על הענין הזה באמרו „ אמת
נכון הדבר שרק החכמה היא מקור שלות הנפש , המחיה את
בעליה , וההכלות , היא מקור ההלונה או הדאבון הממית אוחס , עוד
אמת היא , שבלעדי ההכנעה החת השגחת הזורא , בלעדי ההשכנה
האמתית , שהיות מכל מקרה ופגע רע המגיע אוחנו , יגהר אותנו אך
טוב וחסד כל הימים , ובלעדי שלות הנפש עם מקרות החבל , ועם
המעמד אשר הוא כלב עלינו • לא ינוייר שום הכלקה אמיתית בעונם
הזה , ולא אושר נלחי בעולם הבא •

יחזק

שדואג על העתיד [גיטין פרק ז' דף ס"ז] ועיין גם במהרש"א חרושי אגדות

הערה ואין צוה סתירה נגד מאמר חז"ל איזוהו חכם הרואה את הכולד (אצות דרבי
נתן פ"ד) שנאמע הוא , שידאג בעבור העתיד , לא כן הוא , אך נביח
עוד סיוע משם , למאמר חז"ל הנ"ל , כי לפוס רביעא יש לדקדק במה שאמר
בלשון הרואה את הכולד , ולא בלשון הרואה את העתיד , או מה שעתיד להיות •
חזן לפי דברינו ניחה , ובחדא מחתא מחתינהו שני מאמר חז"ל חלה כי חלו וחלו
דברי חללים חיים • כי נודע לכל המזין • אף מעט מחכמה הדקדוק , שהלח
נולד , הוא צינוני פועל מגורה נחי פ"י צנין נפעל • והוראחו הוא ח"כ רק על
הכזה • ועהה תלמד מהאמרים חלה חיים סותרים חז"ל , חיש את רעבו
יעזרו • והרי הוא כחלו המר והורה , איזוהו חכם , הדואג רק בעבור הכזה •
ולא יחוש עתידות , כי מי יודע מה ילד יום :

* (תפחלגיע דעם מיטערהגיגענס :

פרק יג

יהיו העשירים המווללחים והמאושרים, בגפם שלוח ולב שמח, והעניים והאציונים ישארו חמיד בלב נשבר ורוח נכאה, אבל, לא כן יורה הגבון, כי לפעמים נראה יותר שלוח הגפם ולב שמח בחלקו בין האחרונים יותר מבין הראשונים.

אולם, יש הרבה מקורי שלוח הגפם והאושר הנוצעים בקרבנו, ואשר נחוז והכרח לנו לבקש ולחקור אחריהם, למען נוזיא מהם חועלות שונות. ע"כ אליגיה פה איזה כללים המיוסדים על סדר דרך החיים (דיאט), נחקרים מרופאים נאמנים, ומתיקמים על הארכת משך החיים.

א. הראשון מכלם, הוא, כבוש יצרי התאות. האיש, אשר מרוב תאוהיו החזקות, יגוד הגה והנה כקנה במים, לא יוכל להעריך א"ע למדרגת שלוח הגפם המקיימת משך אורך החיים. ימהר עי"ז התאכלות הפנימית מהחיים (אינוערע לעבענסקאכומליאן) ובזמן קלר והנס אינינו, יבוקש ולא ימצא, כי יחלם וימות לפהע פהאוס.

ב. צריך להחשיב את חיי חלדינו לא להכלית שלם, אך להגיע באמצעיתם לשלימות היותר נשגבה, ולהתבונן את השנוים והמקרות המהגוללים ומתנפלים לבוא עלינו, להכליתות נשגבות הבאות ממשטר נענה, גבוה מעל גבוה, הנקרא השגחת הזורא. ע"י ההשכלה האלהית הזאת, נקל לנו להושיא ממכביר גוף העכור. אסיר הגפם, לקרוא לשבויה דרור ולאסורה פקח קוח. עי"ז נוכל להתלבש במגן האמונה חלבושת, ללחוס מלחמתה ולריב ריבה.

ג. ידאג אך בעבור * ההוה, ר"ל, יתנהג עם כל יום ויום כאלו הוא האחרון מימי קיוו, ולא ישים עינו ולבו לדאוג לימים הבאים.

* הוא ג"כ דברי חז"ל צ"ב בן סירא, אל תלך לראח תחר. כי לא תדע מה ילך יום (כהובות פרק שטי דף כ"ח, סנהדרין פרק י"א דף ק"ח) עוד אמרו חז"ל, ג' דברים מתיסין כח של אדם, ואחד מהן פחד, פירש"י, פחד שבאג

יעשה קרום דק על פניו, ולא יוכלו החלקים הפנימיים להגרש במהירות
 יתרכך ויתפרד ע"י החמימות מבלי נאבד מאומה מכח ככולו והזנתו.
 ע"כ בשר הנללה היטב כתקונו, מחזק את הגוף וגוח להתעכל, יתר
 מבשר מבושל. בכל זאת יש חלוק גדול בין בשר ישן וקשה, לבין בשר
 בשר חדש ורך, הראשון, טוב יותר להיות מבושל, והשני טוב יותר
 להיות ללי. בשר מלוח או עשון, יבש הוא וקשה להתעכל; טעמו
 חריף, ומוליד התעוררות חזקה. מאכלי בשר כאלה, לא טובים
 לאכילה המידית, אך לפעמים, לעורר את הקיבה.

להם יחשבו ג"כ ההוכחה בחוכם ממיני בושם ושומן.
 מיני בושם יושמו להמאכלים, למען יעוררו יותר את החיך והקיבה,
 והוא, למען תהרבה תאות האכילה וקלות העכול. נחולים המה
 למאכלים שזנים וקשים, וכל עוד שהקיבה רפה וחלושה, ובלתי
 נחולים המה למאכלים טובים ומעוררים וקיבה זריחה יבושם הכללי
 הוא, מלח בשול (קאכזאלץ), מוכשר הוא לחת טעם בהמאכלים,
 בעבור שגם במיץ הקיבה שלנו יש מלח בשול, אך לריך להזהר מעבור,
 את המדה, כי אז יוליד למאון רב, חריפת המינים, וחלשת העכול,
 ע"י התעוררות החזקה, המתהווה בהגוף, שומן, יוכל להתחלף למיץ
 הכלכול והזנה, אבל, לא במהרה. יעורר בהמאכלים לחת טעם
 ונהפחית היושם בהם. שומן רב, יקשה העכול אף במאכלים הטובים
 והבריאים, וביותר הללוים. לריך להזהר ג"כ בעניני הכלים, אשר
 בהם מכינים, ושמרים מיני המאכלים. אל יהיו הכלים ממיני המתכת
 לבד מברזל.

פרק י"ג

שלוח הנפש, השמח בחלקו, הערכות הנפש והתעסקותה, אהבת
 האמת. —

שלוח הנפש ולב שמח בחלקו, המה יסודי ההלכה, הבריאות
 והארכת החיים. יש מהמתחכמים המתליטים שאין בידינו
 ליסוד המוסדים היקרים האלה, בעבור שתלנוס המה מוקרות
 תלנוס, — אולם, לא כמתשבותם מתשבותי, כי לפי דעחט הנתשה,
 יהיו

פרק יב

או, מין לחה מרובות, כמו, לנזן הים או תמכא (מעערעטיג) בצללים
 שומים, ודומיהם. הן המה לא יחשבו לדברים המכלכלים את הגוף,
 אך להמפוררים אותו. מעוררים את הקיבה והמיעים, מקילים העכול
 אם יאכלו במדה, אבל, יוחר מן המדה, מולידים רבוי דם בפה
 התחתון, ותלאות הטחורים (העמאררהאאדען - בעשווערדען)
 מעוררים ומחממים את כל הגוף, ע"כ טובים המה רק לטבע קר,
 אבל, רעים הגה לבעלי מזוי דם והמוטים להאחו במיני תבערות.
 המורגל בהם, מיבש ניחות גופו ומחלישו ע"י כח התעוררות שלהם -
 הגדלים בעיר: אחת עם האוכלס, טובים יוחר מהגדלים במקום
 "אחר" - לנזן הים וצללים יש עוד תכונה מיוחדת במה
 שמולידים נפוחות וכאבים בקרב המיעים והבטן, ומזיקים מאוד
 לתחלואי הטחול (היפאבאנדריע):

הכנת המאכלים ותקונם

אכילת בשר חי (ראה) או מיני ירקות בלתי מבושלים, מלבד
 מיני פירות, טוב רק לקחת השדה ובני אדם פראים,
 הגדמים עוד כעירי פרא בדרכיהם השוכבים, ובחמרון תבונה, נמשלו
 כבהמות נזנו. כל עוד שיחמדד שכל האדם, בחכמה ותבונה ודעת
 בכל מלאכת מחשבת, מוכרח הוא להכנת המאכלים בתקון נכון, למען
 יתעכלו היטב, כי כל המאכלים הבלתי מבושלים קשים להתעכל.
 ע"כ תעשה אכילת בשר בלתי מבושל (בהמית) [טהירים] אכזרי
 ודורש דם. ובעבור זאת הזהירו הגותנים: תקים ומשפטים בכל
 עם, מאכילת בשר על הדם ובעודו חי:

הכנת המאכלים ותקונם, יעשו על אלה האופנים:

ע"י בישור, צליה, אפיה, מלוח, ועשון.

הבישור, מרכז את המאכלים המכלכלים, מפריד את החלקים
 הנפרדים לחוך המים. הבשר המבושל הרבה, יאכיל
 כחו וטעמו, כי יתחלקו להמים. בשר רזה לא טוב לקיבות חלושות.
 הלליה והאפיה הוא תקון היותר טוב בעד בשר. עפ"י הכנות כאלה
 יעשה

טדה (ערדאפפעל, קארטאפפעלן) מכלכלים באמת את הגוף, אבל אינם מסבכים חוץ ואומץ כמיני זרעונים. ע"כ לא יאכלו צפ"ע לבדם. יש בהם חלקים לחותים, ע"כ קשה עכונם. יבקשו הרבה חנועות הגוף, ולא טובים המה להילדים והיושבים בחמידיה. הנוחים להכתת ולהתפרר טובים יותר מהקשים או הלחים. המבושלים עם מרק בשר, נוחים להתעכל יותר מהמבושלים בשומן.

ערמונים (קאסטאניען), קשים להתעכל ומעצרים היציאה.

פירות זגים וחרצנים מכלכלים מאוד, אבל עכולם קשה, ורק בחנועות חזקות בהגוף, טובים המה. בעלי החלואי הטחול, והעלונים ליציאה קשה, יזהרו מלאכלם. מפוררים, נוחים המה להתעכל יותר מקשים ובחורך קליפתם.

מיני ירק ולומח, בחמוץ וליחות.

לבית ופירות

אלה המינים מכלכלים את הגוף, מקילים היציאה, נוחים דם קר, ממלעים כח החיים, והיקף מרובת הדם, משככים יצר החלות החזקות. טובים המה לבעלי חמה ואף ולאוחם שיציאתם קשה. מיני לפת הנקראים קאהלריבען, מסבכים לפיחות בהבטן. קערצעל, ענדיויען, שפינאט, זויעראמפפער, קאראטטען, שרשי סקארלענדער ושרשי קנה דבש, מסבכים ג"כ לפיחות קלות, מיני פירות המה ענבים, שופים (נוועטשקען), ותפוחים.

מיני ירקות וצמח חריפים ובשניים :

להם יחשבו המינים הנוחטם שאן מרית (עטעהרישעם אהל) כמו, כחמוץ (קיממעל) אגים טימיאן, כרם, פטטער, זיליע (פלפלן, קדה (אינגויער), שחלח (זעלקען), ודומיהם,

פרק יב

מאוד, והזרעונים עפ"י רוב, אם מבוסלים המה, אבל בלתי מבוסלים, מולידים נפיחות וכאבים בקרב המיעים והבטן, ועכול קשה. ע"כ נחזק מאוד להזהר בהכנתם ובשולם אשר נדבר עתה מהם.

העיקר

המכלכל בלומח וירק הוא הליח הפנימי (הגקרא גאלנערטע) ולפי מרביתו יחרבה כלכולו. בקמח חי, נערב החלק המכלכל הזה, עם חלקים לחוחים ועצים, עדי שקשה לכח העכול להפרידו מהם בשלימות, ויפיק ג"כ הרבה אויר. לתקן את כל זאת, הכרח ונחזק הוא החימוץ [זייערע]. הנעשה מן שאור, שמרים, קנה דבש, יי"ש, והאפיה. עי"ז יתגלה חומר הכלכול הזה ביתר מהירות, נפרד משאר חלקים הלחים והעצים, האויר אשר בחוכם יגרש וידקה, וכל המאכל יתעכל אח"כ בקלות רב מבלי שבב עוד נפיחות וכאבים, בהמיעים והבטן.

מאכלי

קמח בלתי מבוסלים, מכלכלים מאוד, אבל. קשים המה להתעכל, ומולידים נפיחות וכאבים בהמיעים והבטן, ליחות, חמוץ, ועלירת היליאה. יבקשו כח חזק להתעכל ותנועה חזקה. ע"כ אינם טובים המה להילדים, להיושבים בתמידות והמוכים בהחלואי הטחול.

לחם

יקרא במשפט, כלכול כללי (אללגעמיינע נארהווג), כי הוא מכלכל את הגוף ונוח להתעכל. הלחם יחלק ללחם שחור [מדגן] ולחם לבן (מחטים) הראשון מחזיק יותר את הגוף, אבל, קשה הוא להתעכל ועלול להתחמץ. ע"כ יבקש תנועה חזקה וכח חזק להתעכל. כל עוד שהלחם הוא חדש (פריש) עוד מאפיתו, קשה הוא להתעכל, ובעודו חם מזיק מאוד להגוף, ומוליד מיני כאבים בסקיבה, עלירת היליאה, וקדחת. כל עוד שהלחם הגשפה הוא רך, קשה עכולו.

ההרגל

לאכל בשר עם לחם, הוא טוב ובריא מאוד, כי בזה ימולא הכלל הזכר, לערוב באכילתו מיני בשר עם לומח או ירק, הוא הלחם אשר הוא אוכל, ועי"ז ינוקה ג"כ הבשר מהשינים. עוונה נקרא כל מין מאפה תנור הנערב עם שומן ושמרים; קשים להתעכל, רק היבשים הנוחים להתעכל טובים המה. תפוח

ישכון בהרי אלפען הגבוהים, אשר שם מרפא האויר החפשי והנקי, כמה חולאים שונים. רע היא הגבינה לזקנים. ממנה יוכל להתהוה רעלים שונים.

מאכלי ירק ולומח :

אלה המה תכונותם הכלליות :

א מעוט הכלכול. אינם מכלכלים את הגוף כמו מאכלי בשר. ע"כ טובים המה לבעלי מלוי דם (פאללבליהטיג).

ב מעוט התעוררות. אינם מעוררים כמוהם, ונותנים דם קר. ע"כ טובים המה לאכל בארצות החמות, ובקיץ, ולהמוכשרים לחשוקות חזקות ומיני הצערות (ענטלינדונגען) ולבעלי חמה וכעס, ולהיפוך, רעים המה לבעלי מזג קר וחלושי העכול.

ג מעוט הכשרון להרקב. אינם נוטים להרקב במהירות, כמאכלי בשר. ע"כ טובים המה להמוכים בחוני השקארבונ, יתר ממאכלי בשר.

ד הורדת נפיחות וחמוץ (בלאהונגען אונד זייערע) בקרב האדם, יתר "ממאכלי בשר. ע"כ לא טובים המה לבעלי תחלואי הטחול. הן המה יתקו לפי סדר הזנחם לשלש מדרגות :

קמחי (מטהליכטע), מיילי (זאפטיגע), ובשמי (געווירלהאפטע) :

מינים קמחים

להם יחשבו זרעונים, דוחן, חטים ושעורים, פולים ועדשים, שבולח שועל (האבער), ואיזה שרשי ירקות, כמו הפוחי שדה (ערדאפפֿעל) וסאלנעפ. המינים האלה מכלכלים את הגוף

מאוד

כו

פרק יב

יבדיד העכול • בשר הזפרים טוב הוא ונוח להתעכל • בשר המשוטטים ועפים באויר, טוב יותר מבשר ההולכים או המנחרים על הארץ, או מהשוכנים במים ואגמים • בשר אוכלי בשר, אינו טוב כבשר אוכלי ירקות • בשר תרנגולים קטנים או אפרוחים, הוא היוחר נוח להתעכל • ע"כ טוב הוא מאוד לילדים ולעירי ימים, ולמאכל הראשון אחרי החלואי קדחת • בשר אווזא קשה להתעכל, ומוליד ניקוח נשחחות אם הוא מאווזא פעומה, מאובסה ושמה •

תכונות שאר דברים מגדר החי •

ביצים, טובים מאוד לכנכול הגוף, כי יתחלפו לדם בשלימותם • בינה אחת יתן מין כנכול כשלים ליטרא בשר כחוש מבושל, אבל, לא יהיו נבאשים, או, קשים אחרי בשולם, רק חדשים (פריים) ורכים • אם קשים המה, אזי עכולם ג"כ קשה, ומעלרים היציאה בעת הלורך; ובעבור שאז לא יוכל החלבון הקשה להפרד מהחלמון, לא יכלכך ג"כ כנכון • כאשר ירובבו בחמאה, קשים עוד יותר להתעכל • לריך להיות נזהר מאוד מאכילת ביצים רקבים ונבאשים • ביצים כאלה, מכבדים הרבה מיני קדחות, ועכול קשה • בינה אחת נבאשת, מכבבת עכול רע, ולפעמים ג"כ קדחת הרקבון • פֵּוֹיל • פֵּיבֵּער) • חלב, הוא מין מחיה וכלכול טוב • ע"כ תרופה הוא לחנשים ורזים • נוח הוא להתעכל לפי תכונת טבעו וכח המעיר בלו, הוא האמלעי בין הבשר והלומח • מקרר הגוף, ע"כ הוא טוב מאוד לילדים ולעירי ימים; אך עלול הוא להתחמץ, ועי"ז אינו טוב הוא להמוכים בתחלואי העחול וחמוץ הקצה • גם לא טוב הוא, לערבו עם שאר מאכנים שונים • הכלל בשחית החלב, הוא, להיותו פשוט מאוד, ולעשות אח"כ הנועות באויר חפשי ונקי • —

גבינה, קשה להתעכלי הוא דבר נשחת ונרקב לריב עד מחליחו • נקשבת יותר בין המעוררים את הגוף ולא בין המכלכלים אותו • יאכל אך מעט ממנה, נמין לפה ומטעמים לשאר מאכלים • האוכל הרבה גבינה, מוליד בקיבתו עכול קשה, ליחות הרבה, העלרת היציאה, מיאם תרופים ומשחיתים, תחלואי העור והגליות, בנתי אם ייבון

בשר שמן, צריך קיבה בריאה וחזקה, למען יתעכל על ככון. ^ד באיש חלש מתהווה מבשר שמן, עכול קשה וליחות רעות. ע"כ רע הוא לקיבה חלושה. תמיד נחוז הוא, לאכל עם בשר שמן, מלח, בושם, וללעום אותו בלט, ולא בחפזון. בשר בעת"י ^ד הנזולים מירק ולומח, מהבב יוהר מילים טובים, מבעת"י הנזונים מבשר. בשר בעת"י קטנים נוח להתעכל יותר מבשר גדולים, אבל בשר קטנים מאוד קשה להתעכל, כמו בשר בן פקועה, עגלים מיד אחרי לידתם, וכדומה. בשר בעת"י אשר חיו חפשי קודם שחיטתם, טוב יותר מבשר בעת"י הגאסרים בכלוב קודם שחיטתם. בשר מלא דם קשה להתעכל, ומוכשר הוא להעיר חמוס ורקבון, ולא כן בשר הגשטף דמו ממנו. ע"כ בשר הרזים במעוט דם, טוב יותר מהגשטפים בעבור רבוי דם שלהם. ומה נפלא בערך השחיטה הורה משה איש האלהים, ומה טוב הוא ביותר לארלות הקמות! - בשר בעת"י השוכנים במדברות, מעורר ומכלכל יותר משוכני בית, אבל, קשה הוא להתעכל. בשר בעת"י הנחרים (געהעלטע), קודם שחיטתם ירקב במהירות, ע"כ רע הוא לאכלו.

עתה גדבר ממיני בשר פרטים.

בעת"י בדם חס (ווארס בליטיגע טהירע):

בשר בקר ולאין, הוא המכלכל ומחזק את הגוף יתר מכל שאר מין בשר; בכל זאת קשה הוא להתעכל, אם הוא בן בקר רך וקטן. ארעך לו חנועות הגוף וקיבה טובה. ע"כ לא טוב הוא, להיושבים תמיד במקום אחד, או, לבעלי מלוי דם עב וגם. בשר עגל אינו מעורר ומכלכל כבשר בקר ולאין, אבל, נוח הוא להתעכל. לא טוב הוא לקיבה חלושה הנוטה להוליד ליחות והסתוררות רב, ולהיפוך טוב הוא לילדים ולעירי ימים, להגאחזים בחלואי קדחת, אחרי חולאים מחריבים, ובהתחלת החזרת בריאותם, יתר מבשר בקר ולאין.

בשר איל ולבי טוב הוא ונוח להתעכל. מעיר ומכלכל את הגוף, אם הוא מרכים ולעירים, אבל לא יהי שמן מאוד, פי ^ד יכביד.

פרק יב

ב' • התעוררות

וחמימות • במאכלי בשר נכלל הרבה חומר מומי (ווארמעשטאף) ושאר חלקים מעוררים • מרבים המה לפ"ז מרולת הדם, פעולות האיברים והחום הטבעי • ע"כ מסבבים המה לבעלי חמה וכעס, או, להנוטים לחיות חזקות ותשוקות נמרצות, חזערות (ענטלינדונגען) ומיני זיבות דם (בלוט פליסע) ? אולם לטבע קר ויבש, בלי התעוררות רב, טובים המה מאכלי בשר •

ג' • בשרוץ • מכשירים את הגוף לרקבון יותר ממאכלי ירק ולומח, כאשר יאכל רק בשר, יוכל הגוף להתחזק

בקדחת הרקבון (פּוּיל פֵּיבּער) • ע"כ רריך לערוב מאכלי בשר במאכלי ירק או לומח • ולכן טוב מאוד המנהג לאכל בכל בשר לחם, לפת, פירות, ולפעמים מעט יין אחרי האכילה • בחולי השקארבוט ובקדחת רריך להזהר מלאכל בשר • גם בעת העפוש והדבר, רע מאוד אכילת בשר • גם עפ"י הגביון נראה, שבעת העפוש והדבר, מסוכנים המה אוכלי בשר יותר מאוכלי ירקות ופירות •

ד' קלות העכול • קלים המה להתעכל ולהתחלף במהירות

לדם • ע"כ טובים המה לחלשים, זקנים ותשושי כח •

ה' הרטיפות (שארפֶע) מולידים המה איזה חריפות במרה • יותר ממאכלי ירק ולומח • ע"כ לא טובים

המה להעלוים לפול בתחלואי המרה • כלל גדול הוא מרובאים מובהקים שלאדם במראה תכלת (ברוין), ושערות שחורות, יותר טובים מאכלי ירק ולומח • ולאדם במראה אדום ושערות אדומות, טובים יותר מאכלי בשר •

ו' אינם מולידים הפקת ריח רע בפה התחתון • ע"כ טובים המה להנאחזים במקרה הרע הזה •

ז' עומדים נגד החמוץ (זייערע) בהקיבה והמיעים • ע"כ טובים המה לתחלואי הקיבה והמיעים •

עוד נדבר ממיני בשר איזה הוא טוב ואיזה רע לאכל •

מיטטעל) המתיחסות על הרבה מאכלים שונים, והשפעתם הטובה או רעה, על בריאות האדם ונושך חייו. אף שאמת הוא שהאדם יוכל להתפרנס מכל מיין מאכל אשר יאכל, כי לכל בעח"י זולת האדם מיועדים אך מינים פרטים למזונם, ולא כן להאדם! ועפ"ז ימשול האדם בכל התבל, והוא חלק גדול ממטרת תכליתו? הוא ישכון עד אפסי הרוך: אכן מהמעלה היתירה הזאת יהנה וישבע רק במעמד בריא וחזק ובסדר נכון. האיש החלש יאבד את המעלה היקרה הזאת, ירגוש מיד את העכול הטוב או הרע, כח ההתעוררות, החזק הוא או הרפה, ושאר תכונות ומעלות ממיני אוכל ומזון, ומה מחי מהפר כמלאו בעירות ומעמדים גדולים בכתות החוקרים, ובהיסודים ביחה פנימה במקום אחד, אשר נוכל להחליט עליהם, שבבריאותם היא שלימה, ויבלו חייהם לפי חוקי הטבע ודרך סדורו! תורת הכללים האנה, לא לעזר ולא להועיל הוא, לנגידים ועשירי עם, אשר כל מגמתם וחפצם רק לאכל ולהתענג מרוב כל, יהי עפ"י סדר חוקי הטבע או לא, להמעמיקים וחוקרים בחכמות עיוניות, עדי שמבזבזים בעבורן כחות גופם ונפשם, להמתעללים לעסוק בחוקי הטבע ההכרחים, דהיינו, תנועות הגוף, ושאיפת אור נקי וחפשי, ולבעלי מלאכות ואומנים היושבים תמיד במקום אחד בלתי אם ישמרו מלותי וחקותי אלה, המביאים שקוי לעלם ומרפא לנפש. —

עתה אליגה הרבה מיני מזון ומאכל והכנתם, בסדר נכון.

א מאכלי בשר

תכונותם הכלליות המה:

א' • כדכול • מאכלי בשר מכלכלים מאוד את הגוף • ע"כ רעים המה לשמנים ובעני מנוי דם (פלאג) בליטיגע) וטובים לרזים וחלשים •

פירק יב

עוד נחשב הוא בין ממהרי התאכלות הקיים וקלורס, כאשר ישחב
הרבה מלחו בכל פעם, רק לא יחשב הגבו למיטב ומשמח את
הגוף והגפס, אם ישחה במדה ממולעת, הלעיר כלעירחו, והזקן
כזקווחו. הטוב מכלם הוא, לשחות היין, אך בשבחות וימים טובים,
ובשאר עתותי גיל ושמחה.

עוד

נזכיר פה שאר מיני הגלות אשר נחחדשו בימינו, והמה:
שאיפת העשן ואבק הנריח (שגופפ פילווער) בהקוטס.
שאיפת העשן (דויכגענוס) הוא מהדברים המאובים, המהבדים
טעם חריף על הלשון ורית רע מהפה, ובכל זאת שלמים וכן רבים עשו
אותו לצורך והכרח גדול, עדי שאינם יכולים לשקוט ולנוח, גם אינם
מוכשרים לעיין ולחקור, או, להחשבק באיזה פעולה ומלאכת מחשבה,
בלתי אם ימשכו וישאפו עשן, ע"י הפה והקוטס. לא יאומן כי יסופר
מאיש שוועדין אשר היה סר לבא במנחמת ז' שנים הידועים (זיבען
יאהריגע קריג) הנה הוא מלא את קנה מקטרתו (פפייפען) בחבן,
אם לא היה לו טאבאק, והבטיח, שאתה היא, אם יש לו אך עשן תחת
נקירי הקוטס.

העשן

אינו טוב ונחזק לבריאות הקיים ושלות הגפס, כי רואים
אנחנו באנשים שאינם שואפים את העשן הזה, שצריאים
המה בכל זאת בגוכס, לפעמים ביתר כח ואומץ, מהשואפים אותו,
אבל, מלאחסיני מוכרח לדבר גם מההיזק הבא, מהרגל הרע הזה,
וצפרט לאנשים לעירי ימים אשר יקראו כספרי זה, ולהם יש עוד
הבחירה למאוב או לבחור, לאהוב או לשנוא, איזה דברים משאיפת
הטאבאק, ישחתו השינים, הגוף מהיבש ונעשה כחוש ורזה, הפנים
יכהו, מאור העינים והזכרון יחלש, הדם יחמשך אל הראש והריאה,
ומהבזב עי"ז כאב ראש, החלואי עינים והקזה, ולפעמים שעול מעורב
בדם וחלואי הריאה. מלבד כל אלה יוסיף עוד לנרד ולפעמים הכרח
גדול להמורגל בו, כי הרגל נעשה טבע, וכל עוד שיהרבו נאדם
לרכים רבים, יוגבל עוד חופש בריאותו ואשרו. לכן, אזוהיר את כל
אדם, להיות נזהר ושומר ממנו, וההי משכרתו שלימה. אם אחד
מני אלף יטה אופן לקול חוכתי, ועלתי מיטב בעיניו, ואז, אשרי
וטובנו.

עתה

אליגה פה להקורא הנעים, איזה תרופות בית (היזליכע)
מיטטעל

הנזכר • טוב הוא מאוד להמרה, ולהשמיד הרקבון, בעבור מין האויר הנזכר וחלקים המלחיים אשר בחוכו • ממחר העכול, הדחת המותרות והליחות הנשחתות; ובעבור שנחקר ע"פ בחינות וגסויות חדשות, שגם מין חומר חומלי (זויער שטאף) יש בו, אזי שותים אנחנו חיים חדשים בשתיית המים • המרגיל את בניו בשתיית מים, מסבב להם קיבה חזקה, בכל משך חיהם • עוד לא אנוח מלהזכיר פה תכונות מיני מרק ותבשילי נזיד (מכלכול לח) מיני נזיד במדה ממוצעת, אינם מזיקים להגוף, והקיבה אינה נחלשת מהם • כל המשקים אף הקרים יהפכו לחמים בחוץ הקיבה, המתלוננת תמיד במזג חומי, אך לריך להשחמר, מלקח אותם חמים מאוד, או, הרבה צפעם אחד • יש להם הרבה תועלת • ימלאו חסרון השתיה או הלמאון, ויפרטו להבוגים בחכמות עמוקות, או, היושבים תמיד במקום אחד, ואינם שותים מאומה, או, אך מעט אחר האכילה • גם הליחות במיני נזיד החערב במהירית בליחות גופינו; ולפ"ז נחשבים המה ג"כ לדבר יקר השומר ומליל את הגוף, מיבישת וחריבת לחוהו • ע"כ טובים המה לטבע יבש, וביותר בעת הזקנה • כל עוד שזקין האדם, ביתר הכרח נחון לו מיני נזיד • מסבבים לפעמים חרופה נכונה לחלקי הגוף • כמיני רפואות מעשה רוקח; לכאב הראש והקיבה, כאבי בטן, ואחרי הנטונות (בערקעלטונג) טובים לפעמים מיני נזיד יוהר מסאר רפואות שונות, נוכל להחליט, שדורות הקדמונים, אשר זקנו וזאו בימים, בצריאות יתר מדורותינו, וכן יושבי שדה או כפר, המבלים ומאריכים חיייהם בצריאות שלימה, הוא, רק בעבור שאוהבים המה לאכל מאכלי נזיד •

השכר (ביער), הוא טוב לשתייה במקום שאין המים טובים, או, לבעלי קיבה חלושה, או, שיליאתם קשה • אם לריך להיות נעשה מחטים יבשים (מאלץ) וכישות (האפפען) עפ"י סדר נכון — הראשון יתן החלקים המכלכלים, והשני, החלקים המחזקים • כח העכול — נחמץ (געגאהרט) כראוי, וגמלא בחוץ בקבקים, למען יקבל איזה חריפות • טעם וחוזק סימני השכר הטוב, המה: אם מראהו לנול ורך, לא כהה ועב, ולא בקלף עב (דיקער שוים) על שפתו או במראה שעה (גענב) רק דק ולבן • —

היין, ישמח לבב אנוש, ואינו נחון להארכת החיים, כי אותם שהאריכו חיהם, לא שחו כנעט יין מאומה; ונהיפוך •

פרק יב

לאכילת הערב, בעד ילדים, גערים, ובעלי מלוי דם (עאללזליטיגע) כאכילת פירות עם פת אפוי יפה, בחורף, המסבדים שינה מנוחה וקלה, ויש להם עוד המעלה היתירה, להקל את היליאה, להיושבים במקום אחד בתמידית.

ט' אר יאחר משתיה כדי לרכו. יקרה לרוב, שיסכת מלשחות בעבור שלא השגיח על הטבע בעלמו. המעורר אותן

לשחות, והוא הסבה הנכונה, מהיבשות, עלירת היליאה, אשר מכל אלה יבואו תחלואים רעים, הנמצאים בהרבה בני אדם היושבים המיד במקום אחד. אבל, לריך להתבונן, אשר נא בעת האכילה, הוא עת השתיה, כי בעבור זאת יודקו מאוד מימי הקיבה וכחותיה יחלשון. העת היותר מיועד לשתיה, הוא כחלי שעה אחר האכילה. המשקה הטוב יותר לשתיה הוא מים, אף כי שמבוזים או משתיהים המה

בעיני מפונקים, ונגד פניהם נגידים — גם המה יחשבו בין מאריכי החיים. יושמע ויוקשב נא מה שכתב והחליט הרופא הגדול השר *

טהעדלאן הישיש, הבת הארכת חייו, בעבור שתיהו ז' עד ח מדות, [י"ד עד ט"ז ליטרות] מים חיים, משך ארבעים שנה, והיו ימיו שמונים שנה. הנה הוא היה בעת הבינים, משלשים עד ארבעים שנה

איש מכאובות וידוע חולי, בתחלואי הטחול, ולפעמים היה עלב ונכה רוח מאוד, פעימת לב (הערץ קלאפפען) היה חלקו, ועכול קשה מנת גורלו, ולא האמין בחייו עוד אפילו עד חלי שנה. אכן, מעת שהתחיל בתרופת המים הנזכרים, נאבדו כל המקרות האלה, וגופו נטהוה בריא וחזק במחלת השנית מימי חייו. עשרת מונים ממתחית הראשונה, ונשאר גם חפשי מתחלואי הטחול.

אורם, לריך לבקש לשתיה רק מים חיים, דהיינו ממעיינות, ולא מבארות פתוחים, ומיד כאשר נשאבו, יסחס פי הכלי שלהם, כי במעין ובור מקוה מים המסוגרים יש מין אויר הנקרא אויר גחלת חומלי (קאלעג זויערעב גאז) כמו בני מחכת (מינער אלי " שעם וואססער) המקיל העכול הקשה, ומחזק את הגוף.

שתית מים חיים ללולים, מביאים תרופה גדולה, להגוף. יסוד המים הוא הגדול וכמעט האחד בהטבע, המדיק כל דבר על נכון. הנה הוא מקיה את הקיבה והעורקים ע"י קרירותיו ואוירו

הנזכר

* צהפרו הנקרא טהעדאנס נייע צעמערקונגען:

יחאכפו בחוכה כחוחיה ומיצייה הנחוליס לעזור את העכול . פס
 עדרגת חריפותה . אחרי איזה מנוחה והסקטה , יתחדש הגוף בכחותיו
 ויסוב לעשות פעולת עכולו , הנאכד בהלועסים ואוכלים בחמידיה
 כבהמות שדה . מכל אלה יתהווה חלשת הקיבה , עכול רע , מינים
 חריפים ושחחים , וכחוש או רזון בהילדים , היותר טוב הוא , להפסיק
 חמש עד שש שעות , בין אכילה ואכילה .

י . יבחר לאכילה ממיני לומח , יותר ממאכלי בשר . מאכל
 בשר , מוכשרים לרקבון מהירי , והלומח , לחמוץ
 (זייערע) המרפא הרקבון הנחשב לשונאינו חמיד . מאכלי בשר
 מסבבים התעוררות חזקה וחמוס רב , אולם הלומח , מסבב דם קל
 וממולע במזגו , מחסר התנועות הפנימיות , ממעט התעוררות הגוף
 והנפש , ומאחר התאכלות החיים (לעבענס קאנסומליאן) מאכלי
 בשר מסבבים דם וכלכוו רב , ומבקשים הרבה עבודה ותנועות
 הגוף , אם יטיבו להאוכל . ע"כ אינם טובים המה , להיושבים בשבת
 תחכמוני , בעיון וחקירה במקום אחד בתמידית , כי המה אינם לריכים
 לתשלוס רב , אך מעט מחומרים עבים וגסים משלים אבוד כח החיים .
 ויותר טוב ממילים דקים המכלככים , המועילים ביתר שאת לעסקי
 הנפש וחקירותיה . לריך לענוע אכילת בשר הרבה בקין , וכיותר
 כאשר תשתרר קדחת . הרקבון או עפוש (פוינ פיבער) . עוד נמלא
 עפ"י הגסיון , שרק אוכלי ירקות - כלפת או לנגן , פירוה ומיני זרעונים ,
 יאריכו חייהם , ולא אוכלי בשר . באקקא מספר מאיש שיבה בעל
 ק"כ שנה , שלא אכל בשר כל ימי חייו . בלתי חלב ומיני לומח
 וירקות . הבראמאנען , לא יאכלו כפי דת אמונתם שום בשר .
 והרוב רק הזקן בן מאה שנה ימות ביניהם . לו חכמה ישכילו זאת .
 האוהבים רק בשר לאכל - כי לפי דעתם הנכבלה , תלויה בריווחם
 אך מבשר - לשאת עיניהם ולהביט על יושבי הרי אלפען אשר במדינות
 השווייץ , הן המה אינם אוכלים בשר מאומה , בלתי לחם וגבינה ,
 ובכל זאת שלמים המה בריווחם , וחזקים בגופם ; אבל , המוכים
 בתחלואי הטחול , או גופים חלשים , ובפרטות אותם שכת העכול חלש
 בהם , ילאו מכללים האלה , כי להם טובים מאכלי בשר , ביותר ללי .
 ממאכלי לומח .

ח' . אל יאכל הרבה בערב , ובשר מעט , או , אין כל מאומה ,
 אך מאכלים קרים , ואיזה בעוף קודם השינה . אין טעם
 נאכילת

פרק יב

השינים אך גם בשר השינים, כי אז יתקשו ויתחזקו השינים, יגדלו ויובגרו ביחר חוזה ועוז, וזאת נלמד מאוד לקיומם. בסדר הערכה כזאת, כל ירד עוד לאבק תרופת השינים (לאהן פולווער) אבל, אם השינים עלולים לקבל זיהם רב, אזי יעשה התרופה הקלה הזאת. אז לויט ממין עץ אדום (הגקרא האנדעל האלץ) וחלי לויט חינא. יכותחו הדק היטב, ויסוגנו במסגנת דקה, אח"כ יערב עמהם שש טפות שמן נעלקען, ושש טפות שמן בערגאמאטט, ובהם יתך את השינים, וביותר את בשר השינים, בכל י בקר. אם בשר השינים הוא ספוגי (שוואמיכט) ומזיב דם, יערב עמהם עוד חלי לויט אלנין. לחם יודק ג"כ, אם יושרף ויוטחן אח"כ הדק היטב, ואז טוב לעשות ממנו אבק השינים.

ג' - אל למוד או יעיין בעת האכילה בספרים, כי העת הזו מיוחדת אז להקיבה. האחוק, למשל, הוא מה דברים המקילים העכול, וההרגל הנכון לשנוע בעת הזה בקול שרים ושרות, או משחקו בדחנים ומלחקים, מוכד הוא על יסודי חכמת הרפואה. טוב מאוד לקרוא על הסעודה אזהבים ואחות מרעים, המשמחים נפש. מה שיאכל וישתה בתודה ורוחב לבב, יסבב בטח בריאות ואומץ להגוף.

ד' - אל יעשה מיד אחרי האכילה תנועות חזקות, כי הן הגה מבעלות מאוד פעולת העכול, וחשלוס אבוד כח הקיים. יותר טוב אז להיות בזעמד הישיבה, הליכה או עמידה, בנחת. העת היותר מיועד לתנועת הגוף, הוא, קודם האכילה, או שיש שעות אחרים.

ה' - אל יאכל הרבה מדי, עד שימלא כרסו. ע"כ טוב יותר להפסיק מאכילה טרם שביעה שלימה, ואיכות האכילה צריך להיות שזה ביקום אחד עם הגוף, ולפי פחות או רבוי עבודה. יפחות או ירבה אכלנו.

ו' - יגביל מועד האכילה בעת מיועד. אין כל דבר מוזיק ומשחית את הגוף, כהאכילה בכל פעם, וטרם עת האכילה. נעכול נכון, נחון הוא, להיות הקיבה ריקה בעתים ידועים, למען יתאספו

משך הארבע החיים, אם יתנהג עמהם ככחון.

א' • לא מה שאנחנו אוכלים, אך מה שאנחנו מעכלים מזין ומכלכל אותנו. וא"כ הרולה להאריך חייו, יאכל בלע ובנחת, כי מיד בהפה לריכים המאכלים בראשונה להתחלף ולהתדמות לחלקי גופינו. זאת יעשה ע"י הלעיסה הנכונה, וההערצות הרוק, ושתי אלה יראו למקור השלום אבוד כח החיים (רעבטא ארליאן) וע"כ נחשבו ג"כ בין מאריכי החיים. לפי הנסיון, יזקנו רק המורגלים לאכל בלע ובנחת, ולא במהירות וחפזון.

ב' • אורך החיים תלוי ג"כ מאוד, משינים בריאים וחזקים. לכן נחשב החקיימות השינים, בין החרופות המאריכות החיים. ע"כ אליגה פה איזה כללים, אשר אם יתנהג על פיהם בתחלה ישאלו השינים בריאים וחזקים עד זקנה ושיבה.

יאכל חמיד מיני לומח, או, לחס עם בשר, כי הבשר ישאר תלוי בין השינים, ויכאיב או ירקיב אוהם. נמלא לרוב בין יושבי שדה וכפר, שאינם אוכלים בשר, או אך מעט בשר, שינים חזקים ובריאים חמיד. אין כל חרופה להשינים, כלעיסת לחס שחור יבש. ע"כ טוב ונחון מאוד, ללעום אחר כל בעודה, תקיחת פח לחס, בלע ולא בחפזון. לריך לשמור מאוד את השינים, מהעברת פחאומית, מקור לחוס, ולהיפוך, כי פני כל שן מכוסה במין זכוכי (גלאזור) והעברה זאת החשוף חספו והשליך, או יבצע ע"י, ויבוא בהבקיעה איזה חלקים נשחתים, ואז יונח מיד היכוד להשחתה השינים בפנימוחם. ע"כ לריך להיות נזהר וגשמר מלקחת דברים חמים או קרים מאוד, וביותר מלשהות, משקים קרים בעת אכילת מאכלים חמים, כמו מרק או קזיד חם וכדומה: אל ילעם קנה דבש (זוקער) ואל יאכל ג"כ מיני מאפה ממנו, המעורבים בחלקים רכים ולחים.

בהתחלת הרגשת כאב שן אחד, הנשחת, ימהר להוליאן, כי שן רע אחד מרעיל ומשחית את שאר השינים. ידיו וירחץ בכל בקר את השינים, במים, ובפרט אחרי כל בעודה, כי בזאת יוליאן שירי המאכל הנשאר נחב לרוב בין השינים ומשחיתים אותם. טוב מאוד לחכך עם יעת שן (לעהן בירשטע), לא לבד את השינים

זהם, אזי טוב לעשות מהם לפחות בחי רגלים (שטרימפּפּער)
 בקין דקים, ובחורף עצים, למען יושג התועלות הנזכרות.
 בעלי הרגשה חזקה, יתלבשו בגדי למר המרוקמים בשערות ארוכות,
 או במשי.

אם ירצה להיות לו מלבוש לעור, אשר יסבב לו רק המעלות הטובות
 מהלמר, ולא הרעות, אזי יעשה לו מלבוש מלמר גפן. הגם
 הוא אינו מתחמם ומעורר כמו למר, ובכל זאת מסבב הפקת האדים
 הנשחחים, מהעור, יותר מפשתיים. לפי דעתי, טוב מאוד לגופים
 בריאים אשר אינם גריכים להתלבש בגדי למר, כתוונות מרוקמות
 מלמר גפן ופשתיים.

פרק י"ב

סדר נכון במנהג החיים [דיאט], בריאות השניים. ספר רפואות
 לשולחן כל אוכל.

אודות המושג מהסדר הנכון במנהג החיים, בסדר האכילה
 והשתיה, וכדומה, רואים אנחנו, שרק האנשים אשר
 חיו בלמלום רב, האריכו חייהם, ואשר היא מעלה יחירה בטבע האדם
 להעכיל ולהתקיף כל מאכל אשר יאכל, להיות נדמה לחלקי הגוף אשר
 נבלעו בהם, ואינם מגבלים במזונם כבעת"י בלתי מדברים. עוד
 נודע הוא עפ"י הנביון, שהמבלים חיהם באויר חפשי ונקי ובתנועות
 שונות, אינו מוכרח ככה להשגיח על הסדר הנפוץ במנהג החיים (דיאט)
 כי הסדר הזה יוכרח לנו רק בעבור התנהגות חיינו בדרך אומני
 (קיינסטליך) שלא עפ"י דרך הטבע [אוי נאטירליך].
עוד מוחלט הוא, שהמאכלים מחיתכים על חכונת איכותם יתר
 מכמותם. המפטמים ומאביסים את ילדיהם יותר מן המדה
 ישללו מהם מדרגת השביעה, במשך כל ימי חייהם.

הנה חליגה פה איזה מנהגים בדוקים המתחחסים על איכות
 האכילה והשתיה, ומבטיח אנכי שע"י יושפע טוב הרבה על
 אשך

רפויים וחלשים, מילי'ם לחותים (שליימיכטע זאפטע) ובעלי טבע קר ויבש • תרופה המה להיושבים ביתה פנימה בחמידות, כי במעמד כזה יפחות מאוד בן ההגדיפה, ונחון הוא להעיר ולעורר את העור, למען יתקיים הערכת המילי'ם במשקל השווי • תרופה המה, לאותם בעלולים לקבל מיני טעו'ם (קאטאררען) קבוץ הליחות (שליים הייפונגען) זיבות [פליסע], וחולי הרגלים • הן המה יוכלו להרפא ע"י, בשלימות, אם ילכו מלובשים בהם בחמידות •

תרופה המה להמוכים בחולי מיעים (דיאררהאען) והוא היליאה הקשה בעת הצורך •

תרופה המה נהנוטים לרבו' דם או מיץ הרבה בחלקים פרטים מהגוף, כמו בהראש, אשר מזאה יתהוון, כאז ראש, ללול אזנים, וכדומה, או, בהחזה, המתהוים מזאת כאב החזה, קולר הנשימה, שעול, וכדומה — כל אלה ירפאו מלבישת בגדי למר, אם מההתעוררות הנגדית המתהוה בעור, או מהנדיפה הככלית • וככה יתהוה הלמר לתרופה טובה נגד התחלת תחלואי הריאה, טחורים (העמארר האאידען) שעול מעורב בדם, ושאר זיבות זס • תרופה נכונה יסבב הלמר לגידים או עורקים רפויים וחלשים, קולאי טחול, אשר להם נחון היא הנדיפה החפסית • תרופה הוא אחרי כל חולי קשה, כי ישמור מהחזרת החולי להגוף המתנבש בו •

תרופה הוא להמרגישים את אויר הנשימה (אטמאכפערע) בחוזק רב • לא נמצא מגן גדול נגד החום והקור, לחות ורטיבות, רוחות ושאר השפעות מזיקות מהאוויר, כמלבושי למר • תרופה הוא נשוכני ארלוח בשנוי מזג האויר בכל פעם, וככה לכל מעמד אשר ישונה בו האויר, כמו, בנכישות, חנועות חזקות • הלמר יזיק ג"כ להגוף באלה האופנים :

להנוטים במזגם לזיעה חזקה, והמה עוד בעת החיים, אשר יוכלו להרפא מזאת • לאותם שיש להם מרבית חום הטבעי, וכן הגוף א"כ חזק בהם לאותם שיש להם מיני גפיחות, בעור, או, שעלולים לקבנם חמיד • לאותם שאין ידם משגת, להחליף בגדי הלמר שלהם, לפחות פעם אחד בכל שבוע, או ב' שבועות: רעים ומזיקים המה מאוד לילדים ולעירי ימים, אם נעשה להם מזמר, מכנסים, אבל גם לאותם שטובים המה לתרופה, צריך להזהר, לבל יהיו בגדי הלמר שלהם, קשים ועבים מאוד • אם כל ירגה להחלבש בכנ הגוף

פרק י"א

עוז נוכל להדיח מאחנו את החום הסובב אותנו במדה יחירה, מצפנים ומחוק: ומזאת יבוא, שהלמר, עם שהוא מחמם את העור: יתר מפשחים, יפחית בכל זאת ע"י הגדיפה הכללית, מרבית מלוי הדם עם חומר החום הפנימי, ג"כ יתר מפשחים. עתה נקל להבין, מדוע צגדי למר לא יחממו ככה בקיץ את המורגלים להחלבש בהם, ר"ל, אשר אינם מזיעים החזיהם, כמו צגדי פשחים. וככה נקל להבין הטעם הנכון מהרגל לבישה צגדי למר גפן. או למר בארצות החמות:

ה. **צמר**, היא המעורר את עלעקטריציטאט, אבל אינו מחלק או מנהל החום (ווארמע לייטער) לגוף זולתו. אם העור מהלכש ממנו, אזי יוכשר הגוף להאחז בחומר את טלער טריציטאט, כי יופחה הפקת חומר את עלעקטריציטאט הטבעי ממנו. ויפיק עוד מחומר הזה, מהוך העור.

ו. **צמר**, ידיח מהגוף-המהלכש בו, כל מיץ רעל דברי ועפוש (ווענטרישטע גיפט) יהר מפשחים, ואינו מחלק את הרעל לגוף אחר, דק מאכיר אותו בחוך הגוף הגאחז בו בראשונה.

עתה נוכל להחליט בפרטוה את צגדי למר טובים או רעיכלמלכושי הגוף, ומתי יביאו נזק ומתי חועלת. לפי דעתי לא טוב הוא להלכש המיד צגדי למר. לפחות בל טובים המה לילדים ולטירי ימים, כי בעת הזאת, לא ילכו עוד לחום מעשיי או אומני (קינטיביכע ווארמע וממחר הגדיפה. והלמר, מהכב להעור הרגשה חזקה, ועי"ז יוכשרו להנטן את ילכו בלעדס. מלכושים כאלה יבקשו נקיון גדול, וחלוף בכל פעם, באחרים, ומסכדים עוד זוהם ורבת חנאה את יורגלו בין דלי העכ; ויוכפל נזקים, כי יתרבו חלואתי העור, במיני שאת או ספחה, ויחקיים זמן ארוך רעל הדברי והמעפיש. תחת מלכושים כאלה. בכל זאת יש הרבה אופנים, אשר אם יתנהג על פיהם, ייטיבו מאוד צגדי למר להגוף המהלכש בהם. בפרטות טובים המה לתרופה להמתלכשים בהם אחרי חלי שגוהם. והוא, אחרי שנת הארבעים, כי אז יתחיל החום הטבעי להתמעט ויפחות ג"כ ההתעוררות.

תרופה המה לאוקס שאין להם חום טבעי חזק והתעוררות חזקה עפ"י מזג טבעס, פנים כהות, גידים או עורקים רפויים

ו יזקור מלאכל מיני מאכלים המעלים הפקת האדים או הנדיפה
 (אויסדינסטונג) ; להם יחשבו כל מין שומן, בשך
 אווזות, מאכלים עבים מקמח, שאינם אפויים או מבושלים היטב
 וגבינה .

זחקור ונועץ מרופאים מובהקים אשר צימינו, להלצים את הגוף
 בצבדי למר, הטובים יותר מצבדי פשטים להגוף, ובעבור
 שנחוק הוא לדעת כמות הוענותיו, אזי נבאר בראשונה הפעולה הטובה
 מהלמר, על גוף האדם בכלל, ואח"כ מאיכות חשמישו :

א . הצמר - מעורר את העור בחוזק יחר מפשטים, וא"כ יביא
 את העור לאיז'התעסקות, ויקל לפ"ז הפקת האדים מחוכי.
 ע"י פעולתו המעוררת הזאת, יופקו חומרי תחלואים טובים מהוך העור,
 הנעשה ע"י הפקת האדים - הלמר מרבה ג"כ הרגשת העור ומחזקו .

ב . צמר - אינו מחלק החום לגוף אחר כפשטים, וא"כ
 מפחית הוא הולאס החום הטבעי ממנו . יקיים
 מדרגת חום גדול בהעור והגוף .

ג . צמר - אם יושם בצבד המחוכן בנקבים קטנים . יש לו מעלות
 יתירות, מפשטים, ע"י חומו הגדול, ע"י חכונת
 הנקבים המוליאים האדים הנשחחים בתבנית מימי, ר"ל ימניע מלחזור
 האדים הנשחחים המודחים מהגוף להוך הגוף, "בתבנית רטובות מימי
 אולם, הפשטים, יסבב ע"י חומו הקל ועביו הקשה, החזרת "אדי
 העור על הגוף . בתבנית רטיבות מימי, ובעבור זאת, ישאר הגוף,
 תחת מלבוש למר, יבש, אך בנדיפה חזקה, ותחת מלבוש פשטים
 רטוב ולח .

ד . הנדיפה (דיא אויסדינסטונג) מגופינו, הוא התרופה
 הגדולה אשר הנית הטבע, בהשגחת הבורא
 בהגוף, למעויןתקרה, ויגיע עי"ז להגוף ההכונה הגחולה לקבל החום לא
 כגוף מת, אך לקבל ולחלק לזולהו, לפי מדרגת מזגו ויחס טבעו .
 כל עוד שיקל לנו הנדיפה, ציהר סדר ועורך שווי מדרגה חומיני
 וביחר

פרק י"א

בדמו הנמו להנעוזה הגוף, מרפאות חולאים שונים וכל זאת טובים
 המה גם נגוף בריא, לקיים: "בריאותו, והשנית, הוא תויר הים,
 המבריא את הגוף ומחזקו. גם המראה הנפלא מהים הגדול ורחב
 ידים שם אניות יהלכון, מהפך ומשנה ג"כ את מזג האדם. הנני מחליט,
 שפעולות הטבעיות נחמכו מאוד מהמוחשות (איינדריקע) הנפלאות
 המתהוות שמה בנפש, ואיש המוכה, למשל, בחולי הטחול (היפאכה,
 אנדריע) או, בכאב החלואי העורקים (ערווענקראנקהייטען)
 יוכל למלאו גהה לנפשו האמלה, אם ישכון על אי הים, ע"י שאיפת
 האויר הנקי, ע"י, המראה הנחמדה, בעת זריחת השמש ושקיעתה,
 בעת רעם וחזיו, בעת שטיפת המים וחזרתם (עבדע אונד פלוהע)
 ע"י החרתו במי הים וביעונו עליו *

ד. יתלבש

במלבושים אשר אינם מחליקים העור, ואינם
 מונעים הפקת האדים הנשחתיים, מפנימי, לחץ
 אין רע להגוף, כלבישת אלתות שער (פעלצע), כי ע"י מרבית
 החום שלהן, יחלש העור, מונעים הפקת האדים, מביאות זיעה,
 והפקת החלקי הנשחתי ימונע בעבור עור הקשי שלהן ע"י יחכוה
 המון אדים צינס ובינהעור, והרוב מהקומרי הנשחתי האלה, ישונו להדחק
 ונהבלע בהוך נקבי העור. אותן המוצאות מענגלאנד, טובות יותר לכסות
 הגוף, כי אין להם עור קשה, ובכל זאת יהומם מהן הגוף בלי היות משחית
 לאסוף זהם וזיעה בעור הגוף. כל מלבושי למר המחממים, הנלבשים
 על עלם העור, טובים המה בקרירות גדולה, או, בגוף חלש ורפה
 הנוטה לחלואי רעה אומאטימטיין. בעת הילדות, ובגוף בריא וחזק,
 טוב יותר מלבוש פשהים (לינגען), או, מלבוש אלמר גפן, ולמלבוש
 העליון, טוב ג"כ בקיץ מלבוש מל"ג, ובחורף, מלמר.

ה. יעשה

חנועות שונות בגופו, כי הן הנה מפיקות ביותר
 מהירית, את האדים הנשחתיים מהגוף.
 יזהר

* חודה אל מלכינו הטוב, העושה חסד עם אנשי ממלכו, זכיתו היאשון לתח
 להם מרחץ הים במקום דזנערחן אלל ראסטאק, ותודה אל הרופא
 הגדול, פֶּאָגַעל, אשר העריך וסדר חותו על הכלית הטוב והנכון, ומגדיל עון
 כח הרפואה, ע"י משכנו שמה *

כררי ההנהגות לקיים ע"י נקיות ובריאות הגוף ; קלים ופשוטים מאוד , ונוכל לחשוב אותם בין מאריכי החיים , אם יחסם עם פקוחה עליהם , לבדל את הילדים כפיהם , מעת ילדוהם ושחרוהם .

א . ירחיק א"ע מכל הדחת המזהרות הנשחתות היוצאות ממנו . זאת יעשה , כאשר יחלוף בכל פעם כלי הכבוס (וואשע) כרים וכסחות * ולפחות מלע העליון , וטוב יותר לשכב רק על מיני שמיכה (מאטרלען) כי הם אינם מקבלים זיהום ומאוס במהירות , ולחדש בכל פעם ציוד לפחות בכל בקר את האויר בחדר המטות , הוא מקום השינה .

ב . ירחיץ גופו בכל יום במיים חיים , ויחך את עורו באיזה חוץ ואז , יבריא ויחויק את הגוף . ויקל לו הפקת האדים הנשחתים מתוכו .

ג . ירחיץ לפחות פעם אחד בכל שבוע את גופו במים המבושלים בחוכם חמש עד שש לויט צורית * אין לספר ולשער גדול ההכרח וההוענת המכובד ע"י המרחץ . מי יחזן והיה לבד כל אדם הרולה לקיים בריאותו , נלכת אל המרחץ , וציוהר האומנים ובעלי מלאכה , לרחוץ ונהדיח את הזיעה והזוהם מגופם , ולחשוב לאיבוד גדול וחטא נפש , לגור בעיר אשר אין שמה נהר לרחוץ בקיץ , ובית מרחץ , בחורף .

בהליכתו למרחץ , יתנהג עפ"י אלה המנהגים הטובים והמועילים . אל ילך למרחץ בקיבה מנאה , אך קודם האכילה , או ארבע שעות אחרי האכילה , ולא בגוף חם . לא יתעכב במים קרים אשר בנהר , יתר מרבע שעה אחת , וישחמר מהלטנות (פערקעל * טונג) בעת יציאתו משם , ובמים פושרים אל יתעכב יותר משלש רבע שעה , ולערך שעה אחת בבית חם בעת קר ולח .

נחין והכרח אלי מאוד להזכיר פה ג"כ תועלות מרחצי הים (ועעבאלערן) אשר ע"י הכח המעורר שלהם , הדוחק וכנס בחוף חנקי * הגוף , יחשבו ג"כ בין החרופות המנקות וזהמת העור וחלאתו , ומחיות מחדש * כל בנין הגוף וחלקיו . למרחצי הים , יש שתי מענות : יקרות , האחת , אף שאינן רפואה גדולה להרבה החלואים , מביאים ג"כ בריאות גדולה לגוף בריא , משא"כ בשאר מרחללות .

פרק י"א

מזג כזה יקרא [רעהאומאטישע קאנסטיטוליאן] המחווה בעור רפוי וחלש.

עור יתהווה ממנו זיעה הרבה, בהגוף, העושה אותו ג"כ מוכשר להגטננות (פירקעלטונג) ושאר תחלואים שונים, לכן יחשב הנקיון וטוהר לתרופה ראשית, למען יתקיים משקל השווי בכחות הגוף וסדר תנועותיו. כל ^זעוד שהעור הוא גלוי ומתעסק באיזה פעולה ועבודה, ביחד מחסה בטוח הוא הגוף ממיני התחלואים, בהריאה והמעינים, ושאר חלקים הפנימיים החתחונים, וביחד מעוט, נוטה הוא הגוף למיני קדחת מריות וליחות (גאלליכטע אונד שלימיכטע פיבער) חולי הרגלים ^ז(גיכט) מיני עטוש וטחורים (קאטאררען אונד העמארר) הטעם הנכון, מהתפשטות החולאים האנה צימינו, הוא, בעבור התעללות נקיון העור. ורחילהו.

העור, הוא ג"כ התרופה הראשית, להשלים או למלא אבוד כח גופינו (רעסטרוליאן) ^ז, אשר ע"י יתהו לנו חלקים מכלכלים, מהאוויר. בלי עור חזק ובריא, לא ילוויר השלמת אבוד הכח הנזכר, אשר הוא ג"כ עיקר גדול, למשך הארכת החיים. זוהם הגוף, משפיל את האדם במעלתו הטבעית והמוסרית. —

העור, הוא החלק החשוב המהבב רפוא' הטבע בפ"ע (קריו היילקראפט דער נאטור) בתחלואים שונים, והאדם, בעור גלוי וחזק, בטוח הוא יותר להרפא בנקל לפעמים מתחלואים שונים, אף בלי שום רפואה אחרת. עוד נדבר פה מהשכלות יקרה אודות נקיון העור, המתחמט ג"כ על שאר בעת"י מלבד האדם.

נודע הוא אשר בסוכים ופרדים, שור וזקק ודומיהם, עיקר גדול לבריאותם ומשך חייהם, הוא הנקיון. הרוכב או עבדו יאחר השינה, אכינה ושחיה, למען ירוץ, ינקה ויקרלף את סוכו, או שורו. וזקרו, אם יחלש או ירזה הבעת"י הנזכר יומם לא יסקוט, לילה לא ינוח, מלחקור אחרי הסבה, אשר תוכל להיות בסתימת נקבי העור; אבל, בילדיו יולאי תליו, ובגופו בעלמו, אינו מתבונן על התרופה הפשוטה הזאת. יחלש או יחלה, יכתש וירזה אחד מאלה, אזי יאמין בשוא נתעה, שאתחתו רוח רעה, או שאר מיין כשוף הסביב לו החולאת הזאת, ולא ישים על לבו להבין ולהשכיל, שסבתה הוא לרוב, זוהם העור ותלתו. היחזן, לחקור אחרי סבת תחלואי בעת"י בלתי מדברים ונשגות בהשכלת אחרי סבת תחלואי בעת"י מדברים, המה בני האדם? —

ידעו איך להפנה בדרך אשר ילכו בה, והמעשה אשר יעשו. —

פרק י"א

נקיון וטוהר (ריינליכקייט) וביותר בהעור, חקירה, אם בגדי צמר או פשתים טובים יותר לככות עור הגוף.

שני אלה, נחשבים ג"כ בין מארטי החיים.

נקיון או טוהר, מרחיק את הדחת המותרות, או האדים הנשחחים אשר הטבע מוליך מוצפנים, ואת הדברים המזיקים לנו מבחור. נקיון העור, הוא חלק העקר, אשר באמצעותו יברא הגוף וישמור בשלימות פעולתו.

בריכים אנחנו לחשוב את עור גופינו, לא לבד למלבוש נגד השמש והגשם, אך לחלק גדול וכבד מגופינו, אשר לו פועלתו המהירית, איננה באיפשרית, בריאות הגוף ואורך החיים, ובהתעללות נקיונו, יתהוו מקורי הולאים אין מספר, וקלור החיים. מי יהן ויוחק בקרב אים ולב עמוק, לשות המיד נגד עיניו, איכות ההתנהגות עם העור, בהכללים הנאמרים למטה. העור הוא החלק הגדול המנקה גופינו. כל רגע ורגע יפיק הוא אדים נשחחים, ע"י הרבה נקבים וחנולים (פארען) הצלחי נראים לעין לבד. ערך ההדחה הזאת, יחלכד ולא יתפרד, בהיקף מרובה הדם, ובאמצעותו, יגורש ויודח החלק הגדול מאדים הנשחחים בעור גופינו. ואם הוא נכחם, אזי יהווה השחחה וחריפות במיני הגוף, ומאלה יגיעו הרבה חלואי העור. העור, הוא ג"כ משכן חוש המשוש, או, ההרגשה הכללית, המשחף אותנו עם הטבע סביבותינו, וביותר עם אויר הנשימה (אטמאספערע) אשר מהכונחו הלווה לרוב הרגשת מליאותינו, ויהו טבעינו עם כל הגמלאים סביבנו. אבל הכשר או קבלה חזקה או רפויה, לחלאים, הלווה מהעור. עור רפוי וחלש, מוכשר יותר להרגשה, חזקה, לחבל החלואים שונים, וממנו ההווה השחמת גדונה בגופו. במעט בגוי העמים, במועט אויר נגדי או נביעה (לוגנופט)

פרק עשירי

הרגשת העיפות, המורה לנו בצמאוס רב, כהשובע, כזואכל ומשחה
הרגשה כזאת. היא קול קריאת הטבע, להודיע שחלשנו כחינו,
והעיף, לריך לנוח. ובאמת, גם פה יוכל הטבע להפנק, כהשובע
בהזולל, ואין אנו מרגישים העיפות, כהזולל, בהרגשת השובע,
וביותר, כאשר הפשטו ויתעוררו העורקים, ע"י מאכלים או משקים
מחממים. אכן, ישנם עוד שאר סימנים בדוקים, המודיעים לנו
העברת גבול המדה הזאת, ועל אלה לריך להיות נזהר וכסמר, לבל יטה
מני ארחס, וממחוזם לא יעבור. כאשר יתחיל להיות עלב וכעס,
כאשר ירנה לישן ויפער פיו לבל חק בגהוק, (געהנען), בכל פעם,
ובכל זאת כל יוכל לישן, אף בעת ישקוט וינח, כאשר אין לו תאוה
האכילה (אפעטיט), כאשר בתנועה קטנה ידפקו גידיו, ועורקיו כל
ישכבון, וכאשר יהיבש רוק הפה, או טעמו מר, אז הוא העת הנכון,
לבקש מנוחה ומרגוע, אם ירנה להשתמר מאיזה תונאים, תשר יקרו
בטח.

ז. **בהנסיעה**. יוכל להעזר הדפקת האדים, ומקור או ראש
כל החונאים המזוכשר לבוא במעמד יגון
כזה, הוא, ההלטנות, (פערקעלטונג) ע"כ לריך להזהר מאוד
מהליכה פתאומיות מקור לחוס, ולהיפוך, וכל מי שהרגשת עורו חוק,
נחוק מאוד להסתבש בעת נביעתו, בכתונת של למר (הנקרא
פנאנעגל).

ח. **נקיון** או טוהר (ריינליכקייט) מסבב תועלת כפולה, בעת
הנסיעה. ע"כ נחוק מאוד לרחוק בכל פעם את הגוף
במים חמים, ובזאת יקל מאוד את העיפות.

ט. **בחורף**, או במדינות קרות ורטיבות. טוב יותר לעשות
חנועות חזקות, מבקיץ, או, במדינות חמות ויבשות,
אשר שמה ישלול הזיעה, מקלית כח גופינו. וככה טוב יותר התנועה,
בבקר, מהתנועה שאחרי הנהרים.

יוד. **בערי** מלוי דם (פאלבלייטיג), או, הנוטים לשעול
מעורב דם (בלוט הוסטען), לריכים להיעזר
ולשאלו קודם נביעתם, להרופא, איכות ותכונת נביעתם, למטן
ידעו

בטבע הנוסע ומנהג מדינתו, אל ימלא בכל זאת כרכו יותר מדי. כי
 בעת התנועה, נחלק מאוד כח הגוף, ע"כ לא ימלא אז את קיבתו.
 לריך להזהר מאוד ממאכלים או משקים מחממים, בעת הנסיעה,
 כי ממנה לבדה תגיע התעוררות חזקה, ולריך נמטט אז ממאכלים או
 משקים מעוררים ולא ליהנות מהם, כמו במעמד המנוחה והמרגוע,
 לולי זאת, יקרו התעוררות חזקה, חמימות, העלרת מרולה הדם וכדומה.
 טוב לאכל מעט בכל פעם ולא הרבה בפעם אחד, והשתייה *) כדת
 תהי יותר מהאכילה, ולבחור מיני מאכלים הנוחים להטעם, ומכלכלים
 בכל זאת את הגוף, לא מחממים, ולא הנוחים לזיוף (פערפעלשונג)
 ע"כ נחוך מאוד לאכל בכפרים ובבתי מנון, רק בינים, חלב, נחם
 אפוי כראוי, בשר חדש (פריש) מבושל או ללי, ומיני פירות זכורות
 ביותר לריך להזהר מיינות הנמלאים שמה. מיץ ליטרראנען מהול
 במים, או, מיץ יי"ש טוב (ליקווער) טוב יותר מיין רע. או ישחה
 חזק הלימאנאלדע (לימאנאלדענפולווער) הנעשה מן קרעמארטאר.
 טארי, או ממין המלח (הנקרא ווייןשטיין זאלץ) עם קנה דבש
 (לוקער) המחוכך על ליטרראנע, ואם המים נבאשים אזי יערב עמהם
 חזק *) גחלת (קאהלענפולווער) .

ו. ימניע בעת הנסיעה יגיעות רבות ופזור הכחות. קשה
 להחליט, מדת התנועה על נכון, כמדת מאכל
 ומשחה. אולם, הטבע מורה לנו באלצב המדה הנכונה, והיא
 הרגשת

*) הוא ג"כ עלה טובה, מחז"ל, המקפה אכילתו צמים, אינו צא לידי חולי
 מיעים. צרכות פרק ששי דף ל"ט

*) ההמלאה הזאת, נחקרה צעחתינו החדשים מן החוקר לאוויץ, צפעטערסצורג.
 כל המים אף הנצחשים מאוד, נוכל להוליח מהם הריח הרע, להחליף
 עמו, ולעשותו למי שתייה, במשך זמן קצר, עפ"י זה הסדר: יקח גחלים לוחטים,
 וישחקם הדק יי"ש היטב, ויערב צמדה אחת מים, וכף אחת מלחה מאזק הזה.
 וינח את הכלי צמעמד שקע אחיה רגעים. אח"כ יסנוס ע"י נייר דק (פליספאפיר
 לתוך צננת אחרת, ואז, יסובו מיד המים הנצחשים, למים זכים ולוליים, צלי צצע
 ריח ועם, וראוים להתייה. טוב מאוד לקח עמו על הנסיעה, חזק גחלים כאלה,
 למען יהיו מוכנים תמיד לעת הצורך:

פרק עשירי

בחולי הטחול (היפאכאנדריע), או, הרעה מכלם, שאין להם שלום בית. אבל, שלמים וכן רבים לא ידעו ולא יבינו איכות הנסיעות האלה ותכונתן, למען שיכובד. להם באמליעותן, פעולות החרופות הנזכרות, ע"כ אליגיה פה איזה ההגות בנסיעות, למען תהיינה תרופה ורפואה, לבריאות הגוף, ומשך הארכת החיים.

א. הנסיעה

היותר טובה, הוא ההליכה ברגל, וביותר היא הרכיבה בלתי לאיש חלש ורפה כח, טוב יותר.

הנסיעה בעגלה.

ב. בהנסיעה

נחון מאוד לשנות בכל פעם מעמדו, מעט לשבת, ומעט לשכב, באופן כזה, ישחמר מהנזקים אשר יקרו מתנועה חזקה להנוסעים בתמידית, אם יתלוננו תמיד בנסיעות נמשכות וארוכות, במעמד אחד. מעמד השכיבה הוא היותר טוב בהנסיעות.

ג. הטבע

אינו אוהב התחלפות מהירית, לכן, לא טוב ליעך את המורגלים בשיבה תמידית, לעבור פתאום לנסיעה חזקה, בהרעה גדולה. דומה הוא כמעט, להמתן יין לשהיה תמידית, אל המורגל בשתיים מים. יתחיל החלוף הנזכר בלע. ובתנועות ממוטעות.

ד. בפרטות

אל תהיינה הנסיעות המשפיעות שפע טוב על משך הארכת החיים ותכלית הבריאות, מחוברות מתלאות שונות, כי כל זאת תוכל להעריך לפי שנוי הטבעים והרכבת המזגים. חמש עד שש פרסה בכל יום, ואחרי כל ג' או ד' יום, יום אחד לפחות למונחה ומרגוע. הוא המדה הנכונה, להנסיעה. לריך למנוע מאוד את הנסיעה, בלילות המזקת מאוד לגוף הנוסע, בעבור בטול המנוחה, העלצת הפקת האדים, ובעבור שאיפת האויר הבלתי נקי, אם נחון הוא הדרך, טוב יותר להכפיל נסיעתו ביום. למען ינוח על משכבו בלילה, וישן בשקט ומונחה.

ה. אר

יאכל צעת הנסיעה, יותר מכדי לרכיו. אם באמת בל נחון הוא הבחירה במאכלים ומשקים, בעבור שהכל תלוי בטבע.

הטבע היקר, וע"י רוב השתכלותם או החבונותם ביפעח הדרו, אז באץ ספק, יעריכו חוכן למודם, כהכונתם, ואז ישארו צריאים וחזקים בגופם הגשמי, וגם הנפש הרוחנית תזדכך בהכשריה האמתים, בהתרחבות או התגלות כחותיה הנשגבות. בכל זאת אל יאבד בקרב האדם המעמיק במושכלות רוחניות, החוש והחשק הגשמי להתעסק באיזה עסק במדה ממולעת, כי אז כל ימלא עוד עונג בהטבע היפה, ויוכל להחפך אף החת אויר נקי וחפשי, תחת רקיע זך ובהיר, למת קי. — כל זאת ימנע, אם כל יתרחק משכונת הטבע, אם כל נזהר למנוע א"ע נמושכלים רוחניים נשגבים, אט נפקחו החושים נגד השפע הטוב הבא מחכדי הטבע המטיב — בטובת בוראו. — אם מיד מהתחלת ימי הגעורים, ימלא שמחה זכה, חדוה נקיה בלמוד חכמות הטבע, אם יחומם כח הדמיון, ע"י מעשי ידי אמן בליורים שונים, חבנית פעולות הטבע, וע"י קריאת ספרי תהלות הטבע, המושאות את רוח כל קורא בהם, ממסוררים המפוארים אשר בכל לשון, ואז יפול חבלו בנעימים, ורק אז, ישבע ירוה נחת סלה. —

פרק עשירי

נסיעות שונות

לא אוכל להמניע א"ע מלדבר פה בפרק מיוחד מהעונג הבא מנביעות שונות, ולחשוב גם אותן בין מאריכי החיים. החנועה התמידית, שנוי הדברים המשמחים בכל פעם את נפש הנוכח, שאיפת אויר נקי, המשונה בכל מקום, יפעלו פעולות נשגבות עלי צריאות האדם ומשך הארכת חייו. הנה אמת היא, שע"י הנביעות, המוהר התאכלות הגוף, אולם, זאת ימולא עפ"י מרבית מנוי או השלום כח החיים, ע"י התעוררות עכול חוק, ע"י חלוק נוחשות נעימות בהשתכלות שונות. הכרח נתון הוא ההרופה הנזכרת, להמוכרחים לשבת המיד בעבור מו"מ ועסקים שלהם, להמתעסקים במושגים מפשטים (אבסטרקטירענדע בעגרייפֿע) או, להמוסס בחולי

פרק תשיעי

מעשה אבותיהם בדיהם, והתח שיהיו מחוקקים, או מושכים בשבט
 סופר, ינחו בחבונות כפיהם המחרשה או מלמד הבקר. גם הראשון
 נחשב באמת לאומנות ומעשה יד; אבל האחרון הוא חביב ומביא תועלת
 יחירה. ואם תועה איניני, עוד יבוא העת יגיע היום, ורבים ישונו,
 מרוב הכרח נימוס המדינות ומשפטיהן, למעמד האחרון, היקר
 והנכבד הזה! ימצאו אי"ע מוכרחים, לאמר להטבע, אבי אחי,
 ולאדמה את ינדתני, ויתקרצו אליהם ברוח כוסף וגפס שוקקה, עם
 כי הרחיקו אי"ע מהם בענינים שונים.

הנה באמת, לא כלנו נוכל להיות יושבי שדה ועובדי אדמה, אבל,
 גם לא כלנו נוכל להיות חכמים, כלנו נבונים, כלנו יודעים
 את החורה, מלכה עלינו לפ"ז. להתהלך בעקבות הקדמונים, להתעסק
 בראשון, וגם מהשני אל נח ידנו, ולתת לעלמם הנאמנה אוון קשבת
 לטעות כמעשיהם, כי גם המה לא היו בושים מלהתנהג בחייהם
 כמנהג קיי איש שדה, כפי סדר הטבע הפשוט, עם כי היו פלופסי
 וחכמיט גדולים. — עוד לא יקרו חולאים שונים, המגיעים מישיבו
 או חקירה, בהמידת, את יחנפו בכל פעם הנזכה באת, והחרי
 במזמרה, וספרי חקירתם ברתת או מזרה, לתרום חריסם ולקלו
 קלירם, או לפתח ולסדל אדמתם, כי לא רק ההרגל לשכון בשדה
 ולהיות רובץ תחת משא הדאגות, או, מעמיק אובד בעיונים וחקירות
 יקראו, קיי איש שדה. באופני הנהגות כאלה, לא ישיבו את משק
 השווי, (גלייגעווייט) ולא תמלא התכלית הנזכרת את
 הסהתף מהם.

כח החיים הנגרע והנפתח מרוב חקירה ועיון ימלא מאלה שלש
 עקררים הראשיים, והמה: חנועות הגוף, ח"י חויר נקי
 ולב שמח. הן המה מביאים תועלות אין ספורות על קיום החיים
 בריאותם ומשך הארכתם. ומנבד ההשפעה הטובה על בריאות הגוף
 יגיע ג"כ השפעה טובה על בריאות הנפש, לו חכמו ישכילו זאת
 היושבים בשבת חכמוני, ביתה פנימה, היודעים ומכירים את אור
 הארץ ורחבה, אך בארבע קירות הבית, ויתנהגו עמה כפי דל
 ההכרה הזאת, ואת המעלות הנכבדות מהפלופסים וחכמים אשר ה
 בדורות הראשונים בין הרומיים והיונים, יזכרו וישימו על נפש
 שהיות להם נהגון החכונות או המענות האלה, אך עפ"י משכונות
 הטבע

פרה תשיעי

צג

- פָּנִיךָ יִצְרְבוּ לְשֵׁלֶהֶנָם • דְּבַף עֲרִיךָ •
- בָּעֵת יִרְעֻבוּ • יֵאָבְלוּ מִבְּרִיךְ שׁוֹכְנֶיךָ •
- וְלִיּוֹן חֲמֹר • יִחְשְׁבוּ אֶת מְקוֹרֶיךָ • —
- מִמַּעַל שָׁם פָּרוּחַ • יִצְפְּצְפוּ צַפְרִים •
- וּמִתַּחְתָּם • הַמּוֹן נְהָרֵי נְחָלֵי מַיִם •
- נוֹזְלִים מִכָּל הַהָרִים • מֵיִם קָרִים •
- הַמְרֹוֹים לְשׁוֹן צִמָּא • בְּבִלְיוֹן עֵינַיִם • —

הנה אמת נכון הדבר, כאשר נראה להמליא בהשכלותינו היסוד הנכון לבריאות הגוף והארכת החיים, לא נמצא כמעט דבר היוצר נחץ, כמו חיי איש שדה-אין כל דבר נמצא, שיכלול בו כל התרופות המבוקשות לקיום הארכת החיים, בבריאות הגוף והנפש, כמוהם • שאיפת אויר נקי ובריא, מאכלים פשוטים במדה ממולעת, חנועות חזקות בכל יום בהאויר החפשי, בדר נכון בעסקיו, ההתבוננות היקרה בהטבע החמים, בהשחות (הארמאניע) בשלוה פנימית • רוח נלהה ולב שמח, מה תכונות שונות ממלוי או חשלוס אבוד פח החיים! (רעסטאראליאן) • ועוד נוסף על אלה, שחיי איש שדה, מונעים האות ^ד ^ד ^ד חזקות, חזקות נמרצות, בעבור שמרחיקים אותנו זרה הלאה, משאון הקריה והמונה, גרידה וחכוך (רייבונג) בחלקי הגוף, ושאר השחחות העיר המקיימות ומכלכלות את כל אלה חכונות הרעות הנזכרות • הן המה מקיימים השקט הרוח ושלות הנפש מבפנים ומבחוץ, המשפיעים שפע רב על הארכת החיים וקיומם • כמה שמחות נקיות, הקות נעימות, זכות מדופי, בני חזקות נמרצות, ממולעות מקול הטבע העז, נמצאים ונרגשים! — אין פלא הוא, כאשר יורה לנו הנביון, זקנים באים דימים, עפ"י סדר הגהגת החיים האלה •

מאוד דאבה נפשינו להתבונן, שחיים כאלה הנראים למקור וטבע בריאות האדם, נקלים ובלתי נכבדים המה בעיני ההמון, עדי שהיושב שדה או כפר, אם הוא אך בעל נכסים, יראה בכליון עיניים, שבו ישקוד בלמודים וחכמות שונות, עם כי לא יללח לכל • — ומוזה יגיע ההבדל הגדול, המההוה את"כ בין יושבי העיר והכפר • באמת היה טוב להם ולבניהם לעולם, אם הבנים יאחזו מעשה

בד

פרק תשיעי

- הנה לא בעירות • ומקומות חשובים •
- ולא בכריחי ברזל • חומת • דלתים •
- שוכניהם הם מאושרים • מלא ברוכים •
- אך עונג ישתרר בפני שרותים • —
- בכף יהנו לו • הנחלים הצלולים •
- שבלי רגן • זהב מוזקק שכעתים •
- הצפרים ייטיבו נגן • כעל חלולים •
- והחורש יפרוש צאלים • מן רוחותים • —
- לא בשלותם • צפור העיר ישורר •
- נאסר בכבלי ברזל • אבל בכלובו •
- העכר • אשר מאכלו אדיו יפורר •
- יאמין לשמוע הודה בגלל טובו •
- אולם • יקלל אדוניו בצפצוף נגינותיו •
- כי מלשאוף האויר הזך • עצרו •
- אף אם יקשיבהו • נעים זמירותיו •
- מעוף חפשי • מבד לחומר • אכרו • —
- עלי השדה • רק הטבע מצליח •
- כקוף • יפעת האומנות נגדו נחשבת •
- עם • גם פתכנתו עינים משמית •
- הלא בכישה — בחד — מרחוק נצבת • —
- עירות גדולות הנה סבלים נעמסים •
- משולל משמחות • חומסות שמחות אחרות •
- כל פנים • נזעפים המה ונגעסים •
- אף שמצוירים המה בתים וחצרות • —
- עוני השדה • מה יגדל הונף •
- פניך

פרק תשיעי

השכנה בשדותי יער, גנות וכרמים •

אשרי האיש, אשר נפל לו חבל בנעימים, להיות אוהב נאמן, להאדמה אמו, ולמלאו ע"י התעסקותו בהחבונות הטבע, הענוג בעבודתו, שמחה זכה ויעודו השלם • הנה הוא במעין הללול האמתי של התקדשות נעוריו • בריאות ואושר, הגוף והנפש, ישארו יחד בהשחונות שלימה • זכות רוח ושלות נפש, ילווהו, כל עת בחיים חיתו, וישיג מטרם תכלית חייו, כפי הכשר הרכבת גופו •

ומה היטב אשר שר עליו הערדער :

- עֲצַת אֹהֲבֵי הַנְּאֻמִּים • בְּעֵינֵי יִשְׂרָהּ •
 - לְבַחֹר תַּחַת מְגוּר • בְּמֵאֶסֶר הַחֹמֹת •
 - הָאֵוִיר הַזֶּה • שְׂרָה נְקִיָּה וּבָרָה •
 - וְלִשְׁבוֹן שָׁמָּה • תַּחַת אֵלֶּה הַמְּקֹמֹת —
 - לְמָה נֶחְצֹב • סְלַעִים גְּדוֹלִים וְחֻזְקִים •
 - לְבָנוֹת מְגֻדְלִים גְּבוּהִים • עַדֵּי שָׁמַיִם ?
 - הֲכִי נִלְחָוּם מִלְחָמָת • בְּרַעַם וּבְרֻקִים •
 - לְהָרִים שְׂיֵאֲנוּ מְרוֹם • בְּרוֹם עֵינַיִם ? —
 - לֹא כֵן הָיוּ • הַדּוֹרוֹת הָרֵאשׁוֹנִים •
 - אֲשֶׁר שָׁבְנוּ בְּשָׂדוֹתַי שְׂמֵחוֹת נְקִיּוֹת •
 - מִמַּעַיְנֵי שָׁשׂוֹן שְׂאֵבֵי עֶשְׂרֵת מוֹנִים •
 - וְעֵינֵיהֶם לְטַבֵּעַ הַתָּם • הָיוּ תְלוּיּוֹת • —
 - כֹּה רָאוּ תָמִיד • זוֹהַר הַשָּׁמַיִם •
 - כִּי לֹא שָׁלְדוּ רוּחַ • מִשְׁבְּנֵיהֶם •
 - כֹּה שָׁתוּ לְרוּיָהּ • מִמֵּי חַיִּים •
 - כֹּה הוֹכִילוּ בְּנַעֲיֹמוֹת • יְמֵי שְׁנוֹתֵיהֶם • —
- הנה

פרק שמיני

א. יתהלך: בכל יום באויר חפשי ונקי, מחוץ לעיר, ההתהלכות לשוח בשדה אל תחשב רק לתנוע' לבד, אך גם לשאיפת מחית החיים הנחנך מאוד להשוכניי. תמיד בבית פנימק' מלבד התועלת הזאת, יתהוו עוד תועלות אחרות, כי המורגל בשאיפת האויר החפשי, ישחמר מהכשרון להרגשה הקלה, לקבל כל שנוי העתים וחנוף הזמנים. כשרון כזה הוא מקור תחלואים שונים וביחוד תחלואי (רעהאומאטיהמען) ותחלואי העטוש (קאטעררען) ולהם אין תרופה אחרת בלתי ההתהלכות באויר חפשי ונקי. התרופה היחיד טובה בעד הלטנות (ערקאלטונג) הוא, להלטנן מעט מעט בכל יום, ומלבד זאת, יגיע מההרגל הזה, תועלת גדולה אל העינים, כי ידוע הוא לכל, אשר הטעם הנכון מחלשת עינינו וקולר ראיתינו. הוא ארבע קירות הבית, אשר ביניהם אנחנו שוכנים מימי ילדותינו, ומזאת יאבד העין את כח החוש שלו, מלשער גודל דברים רחוקים. והראיה, שחלשת העינים מגעת אך לשוכני עירות גדולות, ולא לשוכני שדה וכדס.

ב. צריך: לבקש דירה במקום גבוה. האוהב בריאות גופו, אל ידור לפחות בעירות, בשפל הארץ, או, בעמק שוה. לפחות בכל פעם את התלונות, וארובות הגג (קאמינע), הגנה התרופות לנקיון אויר רע מהבית. אל ישן בהחדר אשר שכן שמה "ד" כל היום, ותלוי חדר המשכב, טוב מאוד לפוחחם ביום. עוד נזכיר תרופה אחת המארכת החיים, והוא, לקיים את אויר הבית אשר הוא שוכן בו, במזג ממוצע מקור וחום. טוב לשבת בבית קר מאוד, מלשבת בבית חם מאוד, כי החום ממהר התאכלות החיים, כמו שגראה קילור החיים, בהשוכנים בארלות הקמות, וכמה בני אדם יעשו בתייהם קבריהם, עפ"י אומנית. — מזג האויר בבית, אל יהי יותר מט"ן מעלות בכלי הטערמאמעטער של רעאמור.

היציאה הפתאומית או המהירית מקור לחוס, ולהיפוך, מזקת מאוד להגוף היולא, ולפעמים ממיתה אוחו לפהע פתאום. מסבבת תבערות הריאה, (לונגענענטלינדונגען), זיבות דס, (בלוטעליסע), תחלואי רעהאומאטיהמען, ודומיהם. —

מוסדי הצריאות, משקל השווי במלוי או תשלום אבוד כח החיים.
 (רעבטאראליאן) ומשך הארכחם, וזאת לא יזויר, אם
 נתעסק אך בחקירה ועיון במעמד הישיבה. החפץ, לתנועות הגוף,
 הוא טבעי להאדם, כהחפץ להאכילה והשחיה. נחבונן נא על טבע
 הילד; הישיבה הבעלה נחשבת לו לענוי גדול. החפץ לישיבה המידית
 בלי תנועות הגוף, הוא מעמד חולי ולא טבעי. הגבויין יורג, אשר
 האנשים שעשו תנועות הגוף באויר חפשי, האריכו מאוד חייהם. ע"כ
 גם תנועות הגוף בכל יום, באויר חפשי ונקי, נחשבות בין מאריכי
 החיים. העת היותר נאות לתנועות הגוף, הוא קודם האכילה, או ג'
 עד ד' שעות אחריה. התנועה בקיבה מליאה, מוקת מאוד לגוף
 האדם. גם הנסיעות הקטנות, רכיבה, ריקדה או קפילה ממונעות,
 ושאר תנועות הגוף, מסבבות ג"כ צריאות הגוף, ומשך הארכת
 חייו. והיותר טוב הוא, שגם הנפש תתנועע, ותתעורר בעת תנועות
 הגוף והתעוררותו. — אבל, התנועות אל שהיינה חזקות,
 אם נרלה להאריך ע"י משך חיינו. עתה נשכילה ונתקורה, איך
 נחליט, משך תנועות הגוף וחזקן, אשר תביאנה הרופה, למשך
 הארכת החיים? נשיב, הכלל האמתי הוא, אל ניגע בתנועות הגוף
 עד שניזע, או, עד שנלאה להכיל אותן. —

פרק שמיני

שאיפת אויר. נקי — ממוצע מהחום
 והקור.

צריך לחשוב שאיפת אויר נקי לחרופה הכרחית, לקיום חיינו,
 כהמתיה או הכלכול הנחוץ לקיום חיינו, כהאכילה והשחיה
 אויר נקי הוא המחזיק ומקיים משך חיינו, כמו להיפוך האויר הכבול
 הנשחח, הוא רעל ממית. מכל זאת נליג פה אלה הכללים נומנהג
 החיים וערך סדורם.

פרק ששי

נודע הוא ע"פ הנכיון , שכל האנשים שהאריכו חייהם , היו מהמטכיים בבקר , והחכם וועזלי מחוקק ארץ ענגלאנד , ערך את האזהרה הזאת לחק ולא יעבור , להטכיים בבקר , ויזקן עד פ"ח שנה . הוא היה אומר : קדימת השכיבה בערב , והשכמת היקילה בבקר , מהבצים לאדם . בריאות , חכמה ועוז .

אבל , רבים יענו ויאמרו , שטוב להיות געור עוד מחוץ למשכבו , מלשבוט גדודים בשכיבתו במשכבו , ולא יוכל לישן . — אבל , לאנשים כאלה הנני מצטיח , שהוא אך בעבור ההרגל . ע"כ , טוב לעשות התרופות האלה : ילנה להקילו בהשכמת כל בקר בעת מיועד , אף אם יקום לפעמים שלא ברצונו הטוב ; ואם ישמע לעלתי , לעשות כמנהג הזה , משך שעה עד שבעה ימים רגופים , אז יהי בטוח שיקל לו השנה בכל ערב , וכאשר ישכב כן יישן . אכן , אל יסור בשום פעם , מהעת אשר יעד לעלמו . לקום בהשכמה , כי לא מהתאחרות , השכיבה , אף מהשכמת היקילה , תלויה בריאות האדם , ומשך הארכת חייו . —

פרק שביעי

תנועות הגוף

כאשר נהבונן על מזג הטבעי , שבאדם , אמר המלך הגדול פרידריך , אזי נראה בחוש , שהאדם נברא יוחר להיות בחנועות תמידית . מלשבת המיד במקום אחד , מעמיק בחקירה ועיון ? ודבריו נכחים למבין , ולמונאי דעת ישרים . האדם , הוא היצור האמלעי בין החי הבלתי מדבר והשרף , וכמו שיעשה נגד יעוד הכליתו אם ישאר אך נמשל כבהמה נדמה , חקר דעת נלפן משכל , ככה יחטא נגד נפשו , אם יתעסק אך בהרוחני . וישים לבו בחקירה ועיון תמיד . כל אדם לריך להתעסק בכחות גופו ונפשו ביחד , אם ירצה להשיג מטרת חכליהו , וביותר יושפע מעסק כזה שפע רב על הארכת הקיים . משקל השווי בהנועות הגוף והנפש , הוא היסוד הראשי אשר עליו יומד מוכדי

עבודה ומלאכת מחשבת, והקדחת ממלאכת אז חסרון היין המעורר
 וישמח לב אנוש • אבל, נראה מיד בהם שהמעמד הנזכר אינו טבעי,
 כי יגמר ויכלה באיזה עיפות ויגיעה כשאר מין קדחת, שינה, והפקת
 האדים ע"י השינה • נוכל להחליט, שיש לכל אדם הפקת האדים מהגוף
 בכל לילה, אם מעט או הרבה, לפי אכילתו או שתייתו, מהדברים
 הנאותים והבלתי נאותים, לחלקי גופו • הדחת המותרות הזאת נחזק
 מאוד לבריאות האדם והמשך קיומו • העת המיועד לזאת, הוא, צעת
 שתחזק הקדחת ביוהר, והוא צעמידת השמש בנקודה המדומה נכח
 הרגל (לענין, פובפונקט) והוא חלות לילה • הבלתי שומע לקול
 הטבע הקורא אותו צעת הזה למנוחה ומרגוע, המשהמש עם
 התעוררות הקדחת הזאת, המיועדת להפיק האדים הרעים ולנקות
 הליחות הנשחתות, לעשות איזה מלאכה ופעולה רבה, או חקירה ועיון
 רב, יבטל ההדחה הנחולה הזאת, ואף אם ישכב ליסן קרוב לעת
 השחר, בלתי איפשרית הוא, לקבל עוד כל ההשפעות הנזכרות,
 מהעת הנאות ומוכן לקבל אותן • אדי הגוף ומוהרות הנשחתות, יודחו
 ויופקו בלי שלימות נכונה, גופו כל יוקה בסדר יאות, ואחריהו מרה,
 כי יבואו עליו תחלואים שונים, כמו רגלים נפחות, כאבי הראש
 והעיניים, ותחלואי [רעהאומאטיעון] • ומלבד כל אלה, יאבד
 הנערור בלילה וישן ביום, את העת היותר מוכן ונאות לכל עבודה
 ומלאכת מחשבת, או, שאר מקנה וקנין ומו"מ ודומיהם • — אחרי כל
 שינה יחדש כח האדם כשב לעוריו, בבקר יגדל קומתו מצער •
 בבקר יש רכות וההעוררות יתירה בהכחות והמיינים, הקרובה כמעט
 לטבע הנערות, משא"כ בערב • כי אז ירגש איזה יבשות בליחות הגוף
 רפיון וחלשת הכחות, הקרובים כמעט לטבע הזקנות • נוכל לצייר
 ולדמות כל יום לדמות חיינו • הבקר הוא הנערות, הלחרים, עת
 האמנעי מהחיים (מאנגליכעם אלטער) והערב הוא הזקנה •
 מי לא יראה לעשות מלאכתו, צעת נעוריו — הוא הבקר — מלהתחיל
 מלאכתו צעת זקוניו — הוא הערב — בבקר נחחדש ג"כ נעורי הטבע
 ביתר עוז וכת • גם נפש האדם, זכה הוא צעת הזך הזה • בבקר לא
 נעלב עוד רוחו מעסקי היום ותנאותיו, וגם הוא עוד בכחו הראשון,
 ונא כן בערב • בבקר, הוא עת חקירת הנפש בההנכות העיונית
 ומושגים נשגבים, משא"כ בערב • אין כל עת אשר בו יהנה האדם
 מבריאותו וירגיש מניחותו, כמו, באור בקר ירח שמש, בקר נא
 עזות • —

פרק עשי

כי הגוף יציר חמומה זויה , ויעלר סיקף מרולת הדס בחלק התחתון .
ע"כ טוב מאוד לשכב בעת השינה סרוח על ערשו , למען ירוץ הדס על
משפטו .

ה' צריך להסיר כל לחגות היום ועלבוניו עם הבגדים , בעת
הליכתו למשכב . יוכל להתגבר מאוד על עצמו , ע"

ההרגל . אין הרגל רע קשה להאדס , כההרגל , לקרות ולעיין בהפריס
בעת שכיבתו על מטתו ליסן , ולהתיסן מהוד הקריאה והעיון . יעס
את הנפש להיות פועלת , בעת שחוק אניה אך המנוחה והמרגוע
ובלי ספק ישוטטו הרעיונות הגרדמים ע"י , במסך שינתו . יבלבנו אל
המוח ויבטלו תכנית מנוחתו , הקסים מאוד להשינה . חלק הגופני ענ
הרוחני , לריך ליסן . שינה זאת קשה להאדס , כאופן ההיפוך , ר"
בעת שהרוחני יסן , בלי הגשמי , כמו , השינה בעגלה מתנועת
בנביעות שונות , הפינות , גשרי הגהרות , ודומיהס .

ו' עוד נחון לי להזכיר פה אזוהרה אחת . רבים מאמינים , שאת
היא , אס יסן השעות הנזכרות ביום או בלילה ; ע"

יבלו כמעט כל הלילה בלמוד ועיון , או , במויני שחוק והוננות
וחושבים למלא חסרון השינה , אס יסנו השעות אשר שלנו מחלוי
הלילה , באור היום . אכן , סקר המה מתשבוחס , הבל ואין בהס מועי
כי חלוק גדול הוא , בין שינת היום לשינת הלילה , וטוב יותר ליסן שר
שעות בערב קודם חלות לילה , מליסן ארבע שעות ביום עפ"י הטעמי
האנה :

תקופת הכ"ד שעות המתהוה מהיקף כדור ארלינו , משפט
שפע גדול ג"כ על מין האדס בפרטות . בכל החולאי

נראה התקופה הסדורית הזאת , וכל שאר מקרות ופגעים המגיעי
על גופינו , יתהוו אך עפ"י התקופה הנזכרת . הנה היא האחת בקורו
מוגינו . — רואים אנחנו , למשל , כל עוד שיפנה היום וינטו אל
ערב , ביחר מהירית ידפוק בנו הדפק , ויקרה עי"ז איזה מעט
קדחת הנקרא קדחה הערב (אבענד פֿיבער) אשר יקרה לכל אז
בעת הזה . גס ביאת ליחה החלבי (לינוס) הקדש לתוך הדס מפעל
הרבה לקדחת הנזכרת . ביוחר תחפעל כל זאת , משקיעת השמש וסד
הערכתו באופן הרקיע . הקדחת הקלה הנזכרת . היא הסבה , אל
חלוסי העורקים מוכשרים לעשות מלאכה בערב יותר מזיום ,
ינערכו נהתעוררו **הביית** או אומיגית , למען יוכשרו להתעסק באי

הוא העושה עבדים לאמנים, אזהבי המדינה, וכדומה. הה, אחס, מושלי התבל ומנהיגיה! אם חרצו לשכון בטח, ושאנן מפחד רעה, במדינתכם, אם חרצו ליסד הלכה אמיתית בממלכות שלכם, ככדו והמכו את מעמד האישות! התבוננו וחשבו אותה לבית חנוך, המגדל יושבים לאמנים, כל זוג וזוג מאיש ואשתו, לערוכה ועבוט בעד מלכות מדינתכם וכסא ממלכתכם, כי בשלומם תהי גם לכם שלום — אולם, להשלים התכלית היקרה והנחולה הזאת, יסדו והכינו גם כן בתי חנוך! כי רק ע"י החנוך יעשה האדם טוב או רע. — חוקים ומשפטים, יבורים ועונשים, יוכלו אך להעליר מעשות און, אכז, לא ילמדו דעה ודרך תבונות, להאדם. רק מה שמלמדים את האדם בעת ילדותו * ונערותו, יכה שורש למטה ויעשה פרי למעלה, יארג כמעט בהרכבת גופינו, יהי טוב או רע, יושר או עונ, לדק או רשע, ולא נוכח עוד להפרד ממונו, ועד זקנה ושיבה לא יעזבו חנוך ילדותינו. שאר דברים אשר ללמוד, ואשר אנחנו מורגלים בהם ברבות השנים, אינם נחשבים לשלנו האמתי, כהדברים או הלמודים אשר הורגנו בהם, או למדנו אותם בעת ילדותינו או בגרותינו.

נדוע

הוא, שכל אמונות שוא ודברי הבל ישרשו ככה בלבות הילדים, אשר קשה הוא אח"כ לעקרם. מהם. ע"כ נחון הוא, להתאמן ולהרהיב בנפשינו עון, לזרוע בתקופה היקרה הזאת, בקרב הילדים זרע יושר ולדק, אז, ילינו לינים טובים ויגמלו שקדים נעימים, בעת יגדלו ויהיו לאנשים יודעי טוב ודעה. — וביותר הכרח ונחון הוא לחזק אותם באמונת אלהים והשאררת הנפש, אחרי מות הגוף. קשה הוא לאיש גדול להאמין בהם אם לא הורגל להאמין בהם מעת ילדותו וימי שחרותו. הנה רבים אומרים, שאין ללמוד עם ילדים, דברים אשר לא ישיגום. וגם אנכי אחשוב זאת למשפט, אבל, חזן משתי האמונות היקרות והנחולות האלה; כי גם מחכמת הפלופיאל הנשגבה, אין מחלט עוד ע"פ ראיות נכחות ומופתיס חותכים אמחת שתי אלה, בשלימות רב, אם לא עפ"י האמונה, ובכל זאת נחולות ומוכרחות הנה לנו, כי רק עפ"י אמונת שתי אלה, נכנה קיי תלדינו בנעימות, וגם משואת המוח לא נירא, כי הן הנה תהיינה בכסליו, והשמורנה רגלינו מלכד. —

מדוע

נהבוסש בהאמונה הזאת, עד העת שקשה לנו אז להאמין מאומה? עת הילדות והשחרות, הוא עת האמונה! כי אז, רק אז נוכל להעמיק בגבו הרך, אמונת אלהיית אלה, הן הנה אז

פרק חמישי

מטילות עליו חובות הכרחיות, המרגילות אותו להתנהג בהדרגה נכון
בכל מעשה ומלאכה מחשבת, מנהג ובהדרגה הקיים, (דיאט) בהשכל
והרחוק דעת. ע"י יזדקק כח המוניד, ויתחפף מהחפץ "בהמי וטבעי
(טהייריש נאטירליכער אינשטינקט) לחפץ זך ונקי מוסרי. התארות
החזקות, הרגלים רעים, יתנפו ויאבדו, וילתח ממנו שפע גדול על
מין האנושי "בכלל, ועל טובת הללחתם, הלה; ובהמשפט נוכל
להקליט: אישות טובה, היא פגת יקרת המדינה ומנוחת יושביה,
הללחתם ואשרם. איש פנוי אינו תלוי מרצון זולתו, וכנגד חמיד התח
ילך מחשבות לבו, לא ידאג בעד טובת זולתו, בעד הללחת עיר מושבו
וארץ מולדתו, ואך לטובת עצמו, ישים עינו ולבו כל הימים. עליו
יחבר הרגשת שוא מרצונו התפשי, כי רק הוא מונע אות. מלקח
אשה. מה הוא המסבב ריב ומדון, חגרה ומלחמת, שנאה ומשטמה,
יתר ממעמד פנוי? — אכן להיפוך הוא עם הנשוי. תלוית רצונו
מדעת אחרים, הכנעתו חתה נימוסי המדינה ומשפטיה, דאגת פרנסת
אשתו ובניו, מאכריס אותו בכבלי ברזל העבודה ולעבודת ככל פעולה
או מלאכה מחשבת. ע"י בניו נקשר ונחמד הוא אל מדינתו, טובהה
והללחתה, יחשב לשלו, או, כפי דברי באקקא, מי שיש לו אשה ובנים,
נתן ערובה או עבוע אל המדינה, "וגקשר אליה בחבלי אדם
בעבותות אהבה, ורק איש כזה יקרא במשפט, תושב העיר, אוהב
ארץ מולדתו. — אמנם, לא לבד טובת והללחת ההוה, אך גם
טובת והללחת העתיד ע"י הסודינה, כי רק ע"י תבור האיש עם
אשתו, יתווכך ויגדל להמדינה, יושבים טובים ונאמנים, עפ"י הדר
נמוסיה וערך משפטיה, מהתחלת נערוותם, עדי יגדלו ויהיו לאנשים
בעלי דעה והשכל, אנשי אמת, יראי אלהים ומלך, וגם כי יתקנו, לא
יבורו ממנו. אל נאמין בשוא נחעה, אשר גם הנסיון לבד בנמוסי
המדינה והנהגתה; ישלים תנוך ותורת האבות. לא כן הדבר, הנסיון
הוא מורה שקר נגד מוסר האבות ותורתם. —

נראה

תנוך הנלוואים והאסופים בבתי החנוך, ונמלא השפעתו
בלבד, לא טוב על הטבעי כעל המוסרי. כודע הוא
לאמת גמור, שכל עוד שירבו ממזרים בין יושבי המדינה. ירבו
משחיתים ומחריבים, ירבו מלות ומריבות בקרבה לימים הבאים.
ובכל זאת יקליטו איזה מושלים, שמעמד האישות, הוא הקשור שבין
איש לאשתו, יוכל להזיק לטובת המדינה והללחתה, והמעמד הפנוי
הוא

לכד חיי עלמו בחווק ועוו , אך כאשר יגיע העת לחת תיים לברואים
 זולתו , להנות ולהתענג מאהבת אשת חיקו , בשלימות רב , וגראות
 בטובת כחותיו אשר למלס והעליר בקרבו , מכופלים בזניו ויוצאי
 חלציו . אבל , החלש יראה עוד בדאבון נפש , מלבד חלשת בריאותו
 וקלור חייו , מעשה תועבה שלו , בזניו הנחלשים והרזים , וחרפתו לא
 תמחה , כי קנאה חמת הטבע , ולא יחמול ביום נקם . — ככה תגדל
 משכורת האיש הנקי , המעליר בקרבו כחו וראשית אונו , עוד זמן
 קצר . אין כל יושר ולדק ימצא שכרו למדי בעולם הזה , כמעשה הישר
 והחמים הזה , היא העלרת כח המוליד .

מלבד כל אלה , יש לו עוד המעלה היחירה , שבעת יוכשר הנהו
 לשבת אח"כ עם אשתו האהובה , יתהוה עוד הוא למוליד
 חיים קיימים , כאמנים ונחמדים לו ולזרעו אחריו . —

פרק חמישי

מעמד אישות טוב . (גליקליכערע העשטאנד) .

קשה הוא הנזק המגיע מאומון שוא כזה , ואולת גדולה היא
 להאמין , שהאישות , ר"ל , לקחת אשה , היא אך המלאה
 מוסכמת עפ"י נמוסי המדינה ומשפטיה . הגה היא מיעוד העקרי
 אשר לאדם , כפרטי ככללי , וחלק הכרחי למין האנושי . האישות , הוא
 ההתקרות או התקשרות איש ואשה לעזור זא"ז , להניד בנים , לגדלם
 ולחנכם , להורות את הדרך אשר ילכו בו , והמעשה אשר יעשו .
 ובהתקשרות הזאת , המחוכנת על הכליות יקרות יונח היכוד העיקר
 לשלום בית , הללחה ואושר , כי נחולה הוא מאוד להשתלמות המוסרית
 אשר באדם ע"י התקשרות הפנימית אשר בין איש לאשה , יורגל האדם
 להיות בעל רחמים , להשתחף בזרת רעהו , ויתקרב א"כ ביתר שאת ,
 להשתלמות הרגשה המוסרית שלו . אשתו ובניו יקשרוהו לשאר האדם
 בעבודות אהבה , נלח לא ינהקו , לזבו יתחמם ויתרכך ע"י הרגשות
 הגעימות מאהבת אשתו ובניו , והדאגות הנעממות עליו בעבורם ,
 מטינות

פרק רביעי

עוד

טעם אחד אשר יקר וחשוב הוא, אלל ישרים ונאמני רוח ישים על לבו, אהובתו אשת חיקו, אשר תפול לו למנה ועל החובות המוטלות עליו במעמד אישונה: אם יודע ומכיר אותה, אזי נחוץ הוא, לדמות אותה ברעיוניו, ולהעלותה על מחשבותיו. אולם, גם אם לא יודע ומכיר אותה, יוכל הרעיון אשר אנתנו חושבים צבירת האהבה אשר נכרות עמה, ובהאבה, אשר אנתנו מקוים ממנה, להיות טעם טוב וכוון להעלתה או מניעת מלוי החשק והשלמת חשוקת העגבות בנשים זונות וסוררות. לריכים אנתנו להרגיש איזה כבוד קדומי אליה. להבטיח לה אמון רוח וטוב לבב, ולעשות א"ע יקר אליה, אף טרם שגדע ונכיר אותה, אם נרצה לזלות חיינו עמה בנעימים אח"כ, וימי שנותינו בשלום ורוחב לבב. איפה יוכל בליעל כזה, אשר הכפיש בעפר העגבות את גופו הנחשב זה ימים כבירים, לבקש אשה טובה ונאמנה? איפה יוכל לאהוב אותה ולהתדבק בה, להבטיח לה לב תמים ורוח אחד, ולקיים אח"כ הבטחתו, אם לא הרגינו א"ע מאז, בהרגשות זכות ויקרות כאלה, אך העמיק השפיל אותן לתאות הבהמיות וחמדות החושיות. ? -

עוד

נזכיר כלל אחד הנחוץ מאוד לדעת אותו, והוא: לריק להשמר מאוד מלנוגל את חשק הזה בפעם ראשון. אין כל עבירה גוררת עבירה, כמוהו. כל מי שאינו הרגיל א"ע להתהלך בחברת הנשים לרוח דודים, ונהתעלם עמהן באהבים, הכין לעצמו מגן השמירה בעדיהן. מלוא חשק העגבות בפעם ראשון, מוכיף עוין לורך אחד, להגוף, ומעורר את כח החשק הזה, הנרדם עוד בקרבנו כמו שכל חוש יתעורר, יתגלה וישתלם, אך באמצעות התעוררות הפנימית. הנופל פעם אחד, נקל לו לפול אח"כ הרבה פעמים, עד שיפול ולא יוסיף קום, בהטבעי והמוכרי שלו. והיטיב אשר דבר רופל מומחה וחכם בחכמת הרפואה בנשון לאטיין:

ובאורו

בלשון עברי: עבודה או מלאכה, השמירה או המניעה מהאבה הטבעית והיין, הגה היסודות הראשיים להתקיים צביריאות הגוף בנערותו, ובמשך החיים על זקנה ושיבה.

עיתה

נשיב אל מה שבארנו למעלה, אשרי האיש היודע לשמור כחותיו ולחוש עליהם! הגה הוא יודע היסוד להאריך, לל

איך שכלתי איפסרית הוא להמלט מרעל הדברי או העפושי ,
 (ווענערישעס גיפֿט) , איך כל מעמד או תקופת החיים, או, זריאות
 חזקה יחסה אוחנו מרעל נורא זה . אבל, איזה רופאים זוערים יקלו
 זו, כמו בהשעול ומיני עטוש, (הוכטען אונד קאטאררען) . נשימה
 לבנו ונתקורה, מה הוא הרעל הנורא הזה, ונראה, שכל איש אשר לו
 לב להבין, ותבונה לדעת, יודה לאמר, שהרעל הזה משחית ומאביד
 כח החיים בנחלה וכאז אנוש . כי הפעולות המסובכות ממנו,
 מהרבות ומחריבות את הגוף הגאחו זו, עדי לפעמים יושחת או יפול
 בשר החיך והשיניים, החוטם יתקטם או יבול וירקב על פני כלו, ובעל
 מוס כזה, ישא עונו על פניו המיד לזכרון . גם איך הימן מובהק יש
 בחכמה הרפואה לידע בזירור גמור, אם נרפא הרעל הזה בשלימות,
 או לא . מזהכס הוא מכל הרופאים, המומחים והמוזבקים בחכמת
 הרפואה, שהרעל הזה יוכל להתבא משך זמן רב בקרב איש ולב
 עמוק, עדי שנאמין, כי כלתה הרעה ממנו, ואם יראה ויהגלה
 נבלותו לפתע פתאום, ואז, כפולה רעתו, הראשון, "זמה שיוכל
 להשאר לפון וטמון בקרב האדם משך זמן רב, ולעשות את גופו חולי
 ונענה, בתחלואי הטחול והריאה, והשני, כי ידמה בזפשו המיד,
 שעוד נאחו הנהו בהרעל האכזרי הזה, וכל מין פגע ומקרה אשר
 יגיעהו, יאמין, שהוא סבת הרעל הנזכר, ויענה נפשו בשפק נורא,
 כל ימי חייו . — המעמד היגון הזה ראיחי אנכי בעיני הרבה פעמים .
 אם יקרה לאיש המוכת בשפק הזה מעט חולי הטחול, אזי הרעיון הזה
 יעלה בקרבו לאמת גמור, ויגרש כל מנוחת הרוח ושלוח הנפש
 מהכתפח בקרב לבבו האמלה . גם הרפואה נגד הרעל התמידי הזה,
 הוא ג"כ נוראה ומסוכנת: הרעל המתנגד לפעולתו, הוא, כסף חי,
 (קוועקזילבער), אשר הוא מין רעל בפ"ע, ולפעמים ישאר תחת
 רעל הדברי הזה, רעל הכסף חי, בקרב הגרעל, ואז, יפלו שערותיו,
 שיניו יחרועו וישחתו, עורקיו יחלשו, הריאה תאחו בתחלואים
 משונים, ורבים דומיהם . אבל, עוד יותר מכל אלה, קשה הוא
 הגרעל ומזיק לשאר האדם זולתו . נעשה הנהו, מקור מעפים, סף
 רעל לכל האדם סביב . גופו נעשה משכן מחועב, להרעל המגועל
 הזה, והגסיון יורה, שיחיהו מחדש בקרב הגרעל פעם ראשון, ויוכל
 בכל זאת להאבד ולהכלה, כאשר לא יתחלק עוד בזני אדם זולתו .

פרק רביעי

ב. יעשיח בכל יום תלועות חזקות עד שיחגיג, למען יתפשטו המינים בכל חלקי הגוף, ויורחק לפי ההתעוררות מכח המוליד. שתי המלות האלה: התעמל ועבוד! הנה כמי טלסמאות וקציעות, נגד הרוח הרע הזה. —

ג. יתעסק יותר בהשכלות מפשטות, חקירה ועיון, המשכחור אותו את האות, ת החושיות.

ד. ימניע א"ע מהענינים המעוררים ומחממים את כח הדמיון, וממלאים אותו ברעיוני אהבת נשים ועגבות, למשל קריאת הפרי אהבה ושירי עגבים, יפה קול ומיטב נגן מנקבות שרוע ומגנות מהתחברות עם זונות וסוררות, ממחולות ורקודים וכדומה.

ה. יעלה ברעיוניו הסכנות והסופות הרעות מהפרלות בזנות ועגבים. נהבונן בראשונה אחרי המוסריות. איפה נמצא איש, אם אך שמץ חנינה וזעיר יושר, בקרבו ישכנו, לפחור נערה בחונה, לשכב אללה, להיות עמה? או, לחלל יועי רעהו? האם בל יענה אותו נוחס תמידי, להיות מקטף, באופן הראשון, פרה רך בעודו? באבו, ולמול נפש נקיה? כל ימי חייה צמוג טבעו ומוסרה, וכל חטאתיה על ראשו יפקדו? — ובאופן השני, להיות מהדרג ומשבית שלום בית, ושגוס כל המשפחה? — עון פלילי כזה, קשה הוא מחמס ושוד, ורע הוא ממכת הרג ורוח נפש כי מה הוא בגלגל בית נגד בגלת לבב, הוא חברתו ואשת בריו? מה הוא בולע? יבט נגד שוד? היושר, חמס האושר המוסרי? אין טוב נחשב יותר בעיני הבעי"ל הזה, כההתהלכות עם זונות ומנאפות. אבל, מה ישפוי מעמדו, מה יכהה וירפה הרגשותו האמתית, כמעשה התועב הזאת? גם הנסיון יורה, שאין כל דבר רע, מכסה ומרפה את ההרגשה הנעימה, מלעשות כל מעשה טוב וחסד, לדק ויושר, אין כל דבר רע, מכלה ומאביד אומץ הגוף וכחות הנפש, בתשוקת העגבות והחשק לנוח תמיד בחיק נשים זונות וסוררות? —

ו. ישכילה נא! אחרי האחרית הרעה המוכרת לבוא בדרך הטבע אם יתדבק בנשים אחרות זולת אשתו, ונראה, א"ך

פרק רביעי פד

ומלהתעלם עמיהן בזהבים, ויחגבר על החשוקה היקרה הזאת, עלי יקח אשה לבת זוגו, בעבור אלה העעמים:

א. **ההתחברות** עם נשים אחרות זולת אשתו המיוחדת לו, מעוררת בקרבן את תשק העגבות בזהר עוז, ומחלשת א"כ יותר את כחות הגוף והנפש:

ב. **התחברות** הנזכרת, תביא החשוקה החזקה לשכך תאוותו בהן טרם עת בכור גופו, אשר תהי לו אז מהדברים המקלרים חיון.

ג. **הנה** היא תכשיר אותנו לקבלת הסכנה הנוראה, היא רעל הדברי (הנקרא ווענערישעם גיפט)

ד. **הנה** היא תאבד מקרבן את כח המוליד, למען יחזר עם אשתו האהובה לתכלית הנכון והמיועד, לקיום מין האנושי, להוליד בנים ובנות.

ה. **ואם** ישאל השואל: איפה הוא באיפשרית להתמהמה חכה עת שנת הכ"ד או כ"ה מימי חיו, או, עד העת המיועד... לקחת אשה, להשאר בגוף בריא וחזק, בסדר ומנהג חיינו? נשיב: אם היא באיפשרית, נודע ומאומת לי עפ"י הנסיון היומי, מהרבה אנשים טובים וישרים, אשר הביאו ג"כ למוהר הבתולות לאהובתם, כחם וראשית אונם - אולי להעלמה כזאת נתון הא רוח אומץ וחוזק לבב, טבע חזק וסדר נכון במנהג ודרך החיים (דיאט) הנמלא באמת אך באנשים מעטים.

ולמען טובת בני האדם, תביאה פה איזה חרופות דליקות ומנוסות הנודעות לי מהנסיון, למען יוכל האדם לעבור בכח המוליד בלי שום נזק, ולמען יוכל להמנע מאהבת שאר נקבות זולת אשתו, בכדי שיקיים בימי נערוותו העולה לכמה סכנות, באונו ובריאותו.

א. **יסדר** חיו במדה ממולעת וימנע א"ע מליהנות מדברים המעוררים ומכלכלים מאוד, ומביאים לם הרבה בחלקי הגוף, למשל, הרבה מאכלי בשר, ביצים, יין, מיני בושם, ודומיהם. יעשה

פרק רביעי

ה

נְעָרָה יִשְׂרָאֵל וְמוֹכָה בְּעַדוֹ פּוֹרְחַת וְ
בְּחִיקָה עֹנֵג יִשְׁבִיעַ וְיָרוּה נַחַת וְ
אִשְׁרֵיהָ ! וְכִי נִפְלַח חֲבֻלָה בְּנַעֲיִמִים ,
וְאִשְׁרֵיו ! כִּי מִשְׁבְּרָתוֹ מִשְׁכּוֹרֵת תְּמִימִים •

מנהג

ישר וטוב היה בין יושבי אשכנז , שזנייהם לא לקח איש
אשה טרם הגיע לשנת הכ"ד או כ"ה שלו , ולא קרה להם
שום חולי , או , איזה נזק וכאלו בעבור העלרת כח המוליד בקרבם ,
אך גדלו והלליחו , הלכו גם עשו פרי , עדי שהתפללו הרומיים
עליהם •

עתה

יפסקו להוליד בעת שהחלו אז להוליד יוסיפו דעת יוסיפו
אלות , נחשוב , שהעלרת הכח הזה , יזיק לחלקי הגוף ,
להרכבת מזגם עם ערך טבעם ע"כ ישאו נשים ויולידו בנים וצמות
גורם בכור גופם בשלימות כחותיו , ויולילו מקרבם עי"ז , כחותם
המיועדים להכליל בהם כחות הגוף ובריאותו • סופם יראה לעין
והגולה רעהם בקהל רב • הן המה נעשים לחלי הדם , ובעת
שהקדמונים החלו להוליא הכח הרגוב הזה אל הפועל , נשאלו המה
אמללים ויבשים , מרגישים אך געול , ויהי הלהם לזרא , והתשוקה
היקרה , המבשמת החיים , נהפכה להם לתמרורים , עוני וכעס • לא
יאומו כי יסופר , מרביית דעות כוזבות בהתשוקה הנפלאה הזאת ,
ובפרט , אם מחנפה ומעדת עוד ילרי תאוהגו • — אנכי הכרתי
איש מתחכם שהאמין באמת , אשר אין שום רעל מזיק יותר את האדם ,
כניחת כח המוליד אם יעליר ויחזיר אותו לקרבו בעת זיאת חשק
העגבות , וילך אחרי אמונת הקבל הזה • ויהבל להתרוקן ממנו למאוד
באופנים שונים • ע"י מעשיו הנחשבים האלה , בכח המוליד שלו , היה
בשנת העשרים שלו , זקן וחלש , ויגוע וימת בשנת כ"ה שלון קצר ימים
ושבע רוגז • —

דינני

מיסד אודות הענין הנזכר זה הכלל היקר : האיש החפץ
לצנות שנותיו בנעימים , ימנע א"ע מחברת נשים ,
ומלהתעלם

כבישת החשוקה מאהבת נשים בימי הנעורים ומניעת מלואה :

א

הַאִישׁ הַבְּלָתִי פֹדַר יִקַּר בְּרִיאֹתוֹ ,
 בְּחִיק זִנּוּת לְהַשְׁבִּיעַ רוּחַ זְנוּנוֹתוֹ ,
 יוֹבֵל לְהַתְּפַאֵר עוֹד , בְּנִפְשׁ הַהוֹדָה ,
 "הִנְנִי בְּאוֹהֲבֵי הַטְּבַע , בְּאִין אַנְדָּה !

ב

בְּאֶרֶז בְּלִבְנוֹן יִצְיֵץ אֶף יִפְרִיחַ ,
 וּבְחַיִּים שְׁלֹמִים יִשְׁקוּט אֶף יִנּוּחַ ,
 בְּרִיא אֹדֶם יְהִי בִימֵי גַעְרוֹתוֹ ,
 וְעוֹד יִשְׁבַּע בְּנַעֲיֻמוֹת בִּימֵי זְקֻנוֹתוֹ .

ג

כּוֹחוֹת נִפְשׁוֹ , עוֹדֶם בְּקֶרְבוֹ נִגְלָמִים ,
 יִקִּיץ אוֹמֵץ אֱלֹהִים וַיַּעִיר נִדְרָדְמִים ,
 יִגְבֶּה עֵינָהּ , וּבְנֶשֶׁר יִדְאָה שְׁמַיִם ,
 וַיִּגְדֶּה צְפוֹנוֹת , לֹא נִרְאוּ לְעֵינָיִם .

ד

הוֹד וְהַדָּר מִשְׁהִי עֵינָיו יִבְרִיקוּ ,
 דְּבֶשׁ וְנוֹפֶת צוֹפִים מִשְׁפָּתוֹ יִצְיִקוּ ,
 בְּנִיו אוֹר יִזְרְחוּ , בְּשֶׁמֶשׁ צְהָרִים ,
 וּבְגוֹרְלוֹ חֶפְזוֹ , מְנַה אַחַת אַפִּים ,

נערה

פרק שלישי

ונעורר כחותינו הנשגבות , ולמען נרים שיאת נפשותינו הזכה מעל
תאמר גופינו העכור ?

מה אמתים ונכונים המה דברי גאמבה , באמרו :

הַאִישׁ הַבְּלִי אֹבֵל בְּזִיעָה לְחִמּוֹ ,
וְאֵינָנוּ סוֹבֵל הַתְּלָאוֹת עַל שְׂכָמוֹ ,
לְהִקְרָא בֶן אָדָם אֵינִיהוּ יִקְרָה
וּמִבְּזוּה וּשְׂפָל הוּא וּמִשׁוֹר וּבִקְרָר .

נתבונן נא עלי נער לעיר ימים , רך בשנים , המחוּנֵךְ באופן
הנזכר , עת כי בא העת הגיע היום לבוא ולהתערב
בעסקים שונים במקנה וקנין , או , באיזה פעולה ועבודה , בין שאר
בני אדם זולתו , הבלתי רולים להנעות אחרי רלוּוּ וחפלו , אשר אז ,
רוב האותיו מתהבלות , ופגיעות שונות , חקרינה לו בדרך . — מה
היה אחריתו ? — רוח האומץ שלו יאבד . יתמרמר בחמת כחו , עם
עלמו וזולתו , הרגשה חזקה מומעמד עוני ומלוק , ואין בידו לשנות ,
ואז יאמר נואש , ואחריתו מרה . — מדוע נמלאו לרוב בעתותינו ,
חולים רבים לעירי ימים , המוכים בחלולאי הטחול והריאה , כחוש
ורזון , ומתלוננים על עלמם ועל זולתם ? — בעבור שהרחיקו אבותם
מהם שבע מוכר בימי שחרותם , או , שהרגילו בחנוך רע , בלי הסדר
הנאות והנכון לערך בריאותם . —

נשיא נא עינינו ונביטה בציבותינו , או , נשאל קורות שנות קדם ,
דורות עולמים , ונמלא שהאנשים האמונים והיותר חוקים
היו אותם אשר התעסקו בפעולה ועבודות קשות בימי שחרותם , ואיך
אמת נכון הדבר , נעשה ההועבה הזאת אך בימינו בימינו , ובכל זאת
פוח מראות עיני רבים וכן שלמים מדורות שלנו , לעשות היפוך הסדר
הנזכר , למען יהי טוב להם ולבניהם לעולם . —

נודע עפ"י הנכיון, שכל האגשים אשר האריכו ימיהם, סבלו כמה חלאות וגיעות רבות, פעולות ועבודות פרך, בימי נערוחם, ביניהם היו מלחים וחובלי הים, בעלי לבא ואגשי מלחמה, ודומיהם. נזכירה אך - בהאיש אשר היה מכונה בשם מיטטעלשטאלט, אשר חי קי"ב שנה. הוא היה בשנת חמש עשרה שלו עבד או משרת, בשנת השמונה עשרה איש מלחמה, ובמעמד הזה היה כמעט בכל המלחמות אשר היו במדינות פרייבין כל ימי חייו.

בדרך חנוך כזה יונח היסוד לאורך החיים ובריאותם, באופן כפול: יסבב התקשות הגוף בכל חלקיו. וימנע הישיבה הבטלה בחבוק ידים, אך יתעסק באיזה פעולה ומלאכת מחשבת, או, איזה אומנות יד, ומלבד שיסמור ידו מעשות רע, יעשה עוד טוב וחסד כל הימים אשר הוא חי, וזוה ישפיע ג"כ שפע רב על הארכת החיים. האדם המחונך מימי ילדותו בעושר ועונג, תחסר לו החרופה היקרה, המקיץ ומקיים כח הגוף, והיא, התקוה לעתים טובים מאנה, בעבור שלא נחבר לו מאומה במעמדו. ואם יקרה לו אח"כ ימים לא טובים, או רעים ויגונים, חלאות ומקרות שונות, אזי כפולה מלוקתו, המקררת ימי חייו. אולם החלוף ממעמד עוני למעמד עושר, ממעמד רע למעמד טוב, יביע לו בכל פעם שמחות חדשות, כחות וחיים חדשים.

עוד אזכרה פה בגיאה גדולה, המתנגדת ג"כ להתנוך שבימינו, והוא, הפנוק והתעלנות הטבעי והמוסרי (פיהזשע אונד מאראלישע ווייכליכקייט) ר"ל ההרגל הרע לשמור בזהירות רב את הילד או הנער מכל לחץ וחלאה. חנוך רע כזה יקשה מאוד באופן הטבעי והמוסרי. להטבעי יחס, כלים נאים, מטות יפות וכבודות, מלאות כרים וכסתות, מאכלים מעדנים וחפנוקי מטעמים, ודומיהם. להמוסרי יחס, ההנהגה עם הילד באופן רך וענוג, מניעת כל עונש, והרחקת שבע מוסר ממנו. סדר המנהג הרע, ללמוד הכל בדרך שעשועים הוא מעות שלא ילרו לתקון, כי לא הלמוד הוא העיקר אך: מעשה הלמוד: ואיכותו, ר"ל, איכות הלמוד לריכה למוד לכבוש התאות ונהגבר על ילרו. סדר למוד הרע הנזכר, מוליד רעיון וחלשה הגוף כי אך ההתגברות מולדת כח אמת ונכון, ואך המושל ברוחו לכבוש את ילרו ולסבול חלאות משונות, מוליד בריאות ואומץ. האם בנ יגדינ אותנו הטבע בעמל ויגון ויחד: אותנו במקרות ופגעים שונים, למען נקיץ ונעורר

פרק שני

המוליד , כי הרהור כזה קשה מאוד לגוף ולנפש . ע"כ נחזק יותר להחיל עם הילד בראשית למודו , קריאת ספרי חכמות הטבע מכל השלשה גדרים . הן המה מעוררים רעיונים ישרים ומחשבות טהורות . מגדולת הצורא והשגתו הפרטית , חכמתו וטובו בהם על אופנים היותר גאותים , ולהראותם שפעת הטוב המסתעף מהם לכל החי , ובפרטות להאדם , ולא יחיל עמהם ספרים , הנזעירים מחשבות פגול , המזיקות לגוף ונפש .

ז . צריך להשיג מאד על שפחות ואומנות הילדים , עבדיהם תציריהם וכל הכלים עליהם , שיהיו מן הישרים בלבבותם , ולא ממוג חס , כי הן המה מעוררים לרוב חשק העגבות בהנער או הנערה , טרם עת הזכור שלהם . נודע לי מכמה נבזים ופחותים כאלה , שהיות אם כל יוכלו להשקיע . או להיטיב ילדיהם , נגעו או חככו בחלקי המוליד שלהם , עדי שהרגל נעשה טבע , וכאשר נגדלו , נגדל גם ההרגל המתועב הזה עמהם , ויהיו לאנשים מנאפים עלרת בוגדים , כל ימי חייהם הקצרים , כי מעטים היו חייהם .

ה ו'אם בכל זאת יתעורר החשק הזה הרע טרם עתו , אזי יבוקש וישהכל אחריו , אולי הוא מקרה בלתי טהור , והוא מין חולי , ולא בעבור סבת תמוס כח המוליד . לרוב יוכלו כל החולאים לסבב מין תמוס בחלק התחתון מהגוף , אם יסבבו הרגשה חזקה , בהעורקים , להם יתקשו , רכוי הרמה והחולעים , מנכי דם בחלק התחתון , המכובב מרוב ישיבה , או מסדר רע בהנהגת החיים , (דיאט) ע"כ , לריך להרחיק בראשונה כל הסבות הנזכרות , ולהרחיק אז , עפ"י תרופות מחזקות יאת ההרגשות החזקות , מהעורקים , ואז ימנע מעלמו חשק העגבות , והתעוררות כלי המוליד , וישוב לאיתנו הראשון בשנימות בריאותו וחזקו . -

פרק שלישי

הכרת ההתעסקות באיזה מעשה ופעולה , או מלאכה מחשבת בימי השחרות והנערות , מניעת הפנוק והתעללות (פערלטרטלונג) נודע .

ב. **צריך** להרחיבם בכל יום במים קרים, ינוח להשאירם אויר זך ונקי, ואך מכסה דק ינתן על אבר המוליד. מכנסים חמים ולרים, המה תמיד בעוכרי הילד, להעיר בקרבן חשק העגבות, טרם העת המיועד. ע"כ אל ילביש אותם במכנסים בשנים הראשונות.

ג. **אל** ישכיבם על נוחות, אך על מיני שמיכה ומטלית, אחרי איזה תנועות הגוף, בכדי שיהיו עיפים מעט, ולהקינם בבקר, התעללות השכיבה במטה ימים ולא נים, חיר ולא חיר, וביותר במכסות חמות מלמעלה ומלמטה. מעיר כח המוליד וחשק העגבות.

ד. **יסבב** לו תנועות למען יתפשט הכוס הכחות בכל חלקי הגוף. כי, אם הילד יושב כל היום במעמד אחד, אזי לא יתפשטו הכחות בסדר נכון. טוב מאוד להרגיל את הילד או הגער, במרולה, קפילה או רקידה, באויר תפשי, עד שיהיגע מעט.

ה. **ביותר**, ימניע מהגער דברים בספר וספור המדברים מענינים המעוררים חשק העגבות. להמניעם מומנו שלא בדעתם נחון הוא, אבל לא לבאר להם תועלתו ולרכו. כל עוד שיושם השתכלותם אחרי הכח הזה, יעיר ויעורר בקרבם החשק הזה, כי התעוררות ההשתכלות על איזה ענין, הוא, נגיעה פנימית המהבבת הדגשה חזקה, כנגיעה חילונית; לכן אע"פ ענה, לבל ידובר עם הגער מהתעוררות החשק הזה, נפתח טרם שנת הי"ד שלו. כל זמן שאין הטבע מעיר בעלמו איזה חשק בקרב הגער, אין להעירו עפ"י שום מושג הטבע.

ו. **גם** ימגע קריאת ספרים או שירים מעניני אהבה ועגבות, ההתהלכות לבתי משוש, (שויאשפילהייזער) כי המה מעוררים ג"כ את הכח הזה. אני ילמוד או ידבר עמהם משום דבר המעורר כח המדמה, הנזיף* (הרהור נשים ברעיוניו ומחמם כח המוליד

* הוא ג"כ מאמר חו"ל, הרהורי עזירה קשים מענינה :

פרק שני

הזכור הנראה הזה, הוא לרוב מין חולי, לפחות מעמד מקרי שלא כדרך הטבע, ולריך להמניעו ולבטלו, תחת להקדימו ולמהרו - בלתי אם אבותינו ירצו, * בן חלם, קלר ימים ושבע רוגז, תחת בן בריא וחזק, אכן, אם ערך גופו גדול מערך שכלו, וזה האחרון יתגלה מעט מעט, אז, יעבוקו אותו ביתר שקידה ללמד והשתכלות, למען יבואו כחות גופו וכפשו, במשקל השווי.

עוד נחון אלי להזכיר, שהלמדת הילד טרם העת הזכר, ביגיעת כחות הגוף והנפש, עוד לא יזיק ככה, כמו הישיבה התמידית בבית הספר, בהאזיר הרע הנשחת אשר שמה, ואז כעולה חלשת הילד, ע"כ טוב מאוד, אם היא באיפשרית, ללמוד עם הילדים בקיץ באזיר חפשי נקי ורך, כמו, בחצר גן עלים, פרדס, וכדומה. פה יש להמורה ספר הטבע פחות לנגד עיניו, וכאשר יבין לקרות בו, יעיר ג"כ אזנם לשמוע בלמודו הטוב, יותר מספרים נכבדים או נדפסים. —

בהתקופה הזכרת, נחון מאוד להשיג ג"כ על אזוהרה אחת המתיתבת על חנוך בדרך הטבעי, והיא הסמירה מהתעוררות והולאת כח המוליד (אלאניע), ובעבור שהתעוררות הכח הזה, נחשבת בין הדברים * המקלרים החיים ומעציבים, כנזכר לעיל — אזי נליג פה איזה אזוהרות בנכסיונות חמהיות, בכדי שנוכל להעריך על פיהם להילד, חלוק עפ"י דרך הטבע, המושפיע שפע רב על כל משך החיים והארכתם.

א. אל יתן להילד מאכלים או משקים מתממים, המעוררים במהירות כחות הגוף והנפש. רבים וכן שלמים לא ידעו ולא יבינו, איך שמחנישים כחות הגוף והנפש של בנייהם, ומעוררים בקרבם התעוררות הרעה הזכרת, בתת להם בימי שחרותם, בשר, יין או סקר, וכדומה. וביותר רע מאוד לתת להם בשר בערב, בילים ללויים קשים, מיני בוסס. חפוזי סדה, אשר לא טוב להילדים בבוקר, אף כי בערב טרם שנתם.

לריך

* לפי דעת חז"ל חנריו רלין ואין מגיעין אחריו ועיין שם צפרט"י :

בכפרים מה צריאים וחזקים המה , אף בלי סדר נכון במאכל ומשחה (דיאט) , עפ"י חוקי הרפואה ; אבל , אמת נכון הדבר , שלא לכל הילדים "נוכל להאכיל מאכל בני הכפרים , ולהשכיבם אח"כ במיני מנעות רכים מלאים נוֹרות , ולהלינם תמיד בפנים הבית , אשר לא שיאלו מפחת ביהם החולה . נחוץ מאוד להשגיח על סדר נכון בנתינת אכילתם , ר"ל , לתת להם לאכל בעתים ידועים , וטוב ליתן להם בכל יום ד' פעמים בארבעה עתים שונים , ולא ישנה הסדר המיועד הזה . אל יתן להילדים מיני בושם , קאפֶּקֶע , שאקאלאדע , מיני מאפה חנור , וכל אשר נעשה במרחשת ועל מחבת , מאכלים עבים וגסים מקמח וגבינה . לשחיה אין טוב ממים חיים וללולים , ואך רק במקום שאין באעינות מים ללולים , יתן להם מעט שכר , (ביער) .

ג תנועות הגוף נחשבו בין העקרים הראשיים המצריאים ומחזקים את הגוף . ינוח את הילד לעשות מיני תנועות ושעשעים שונים בתלקי גופו , ורק באויר נקי וזך . מכל אלה יחזקו מאוד: תלקי הגוף , ויחולק במשקל השווי כחות וליחות או מיני הגוף בסדר נכון , וימהר גדולו .

ד אר ימהר ללמוד עם הילד טרם עתו . אולת היא להתליט , וחטא גדול הוא להאמין , שבזאת יחדד שכלו , כי רק צעת שהטבע השלים תבניחו והעריך כחות גופו ונפשו , בתכלית הנכונה , והיא , משנה * הששית או השביעית , יתל הילד ללמוד ולגלות כחות נפשו והכשריה . אם יוכרח הילד ללמוד טרם עת המיועד הנזכר , בתפארת הלמודים ולשבת בית , אזי ישלול מגופו הכחות הנטועים בקרבו , המתאכלים בעבור הלמוד והשתכלות , ומתהווה עי"ז נזק רב , לגדול והתפשטות כחות הגוף והנפש , העכרה לגדול הגוף , חלשה ורפיון לחלקיו , וכת העכול שלו , ומוליד ליחוס נשחחות ומינים חריפים , המהבדים תחלואים שונים , כמו , חולי'הטחול והריאה . חלשת הגידים ורפיון העורקים , כל ימי חייו . אם הילד מוכשר ללמוד , להבין ולהשכיל , טרם העת הנזכר , אזי יעשה ההיפוך , ויאחר בהתחלת למודו , כי הבכור

* הוא ג"כ מאמר חז"ל , משם ואילך ספי ליה כחודא , כתובות פרק דף

פרק שני

ו מרבושיו יהיו רחבים , ולא מהדברים המניעים הפקת האדים — למשל , אדרות שער , וכדומה — אך ממה שנוכל לנקותם ולכבסם , והטוב מכלם , הוא , מצמר גפן , ובחורף בגדים קלים , מצמר . אל ידחוק אוחו במיני קשורים ורכובים חזקים , מנעלים לחוקים ולרים , וכדומה , כי המה מניחים היסוד למכאובים שונים , ובעבורם יקולצרו החיים . הראש יהי מגולה משבוע ד' עד ח' (לפי מזג העת) .

ז צריך מאוד להשגיח על הנקיון , ר"ל , להחליף כל יום את הכתונת , בכל שבוע המלבוש , ובכל חודש לפחות המלעות , כרים וככהות . ירחק מהם כל ריח רע , לחץ ובאשה , וביותר אנשים רבים מחדר הילד , והתיבשות הבגדים המכובסים . נקיון וטוהר , הוא מחליט החיים בעד הילדים . כל עוד שיסמור אותם , מלבושיהם וכסוחם בנקיון וטוהר , ביחד עוז יבראו ויגדלו . ע"י הנקיון וטוהר לבד , אף במעט כלכול והזנה , יבראו ויגדלו , אבל , בזוהם וחלאה , ירוז ויכהו פניהם , אף בהרבה כלכול והזנה , וזאת היא הסבה מחנשת הילדים לפעמים לפתע פחאוס , ולא נודע מאין הגיע להם הרעה הזאת . אנשים צוערים מאמינים , שאחזם שד או כפה אותם ברוח רע , ואינם משימים על לב , שהזוהם הוא השד , והחלאה הוא הרוח הרע , המכלה חייהם הנקיים , ולשוא יוכו בניהם , מוהר לא לקחו אבזתיהם , לאמנם ולגללה עפ"י חנוך טוב . וסדר נכון .

החקופה השגית , היא , מכוף השגה השנית עד שנת הי"ב , או , הי"ד . בהעת הזה ישגיח על אלה האזהרות .

א יודרך מאוד ג"כ בחוקי הנקיון והטוהר , רחילה קרה , מלבוש קל באויר חפשי , מעת שהוא והלאה .

ב סדר אכילה ושתיית הילדים יהי ממוצע . טוב מאוד להרגיל אותם מהתחלת החקופה השנית , במין מאכל המעורב מבשר ולומח , ולהרגילם בכל מיני מאכל , אבל , לא יתן הרבה להם , ולא בכל פעם . נוכל להיות בטוח , אשר אם ישגיח על כל חוקי החנוך עפ"י דרך הטבע , (פ"הזישע ער"ההונג) , חנועות הגוף , נקיון וטוהר , אזי כל נחוץ להתנהג בדרך החיים בעניני מאכל ומשתה (דיאט) בלמאנס רב , למען הכריא את הילדים . נראה לא הילדים בכפרים .

על פני כלו, ומנחת היכוד להארכת החיים: טוב לרהצו מיד אחרי לידתו, ובשבועות הראשונים במים פושרים, ואח"כ במים חיים קרים מיד אחרי שאיבתם ממעיין או באר, כי לולי זאת, יאבדו מהוך חלקיהם את מיץ האויר (הנקרא, פִּיקֵבֶע לופֵט), המחזק מאוד את גוף הילד. הרחיצה הזאת חעשה באיזה מהירית, כי הרחיצה בלאט, מקררת, והרחיץ במהירית רב מחממת מאוד את הגוף. גם לא ירחץ אותו מיד אחרי הולדתו מהמטה או עריש שגו.

ד ירחץ את הילד פעם אחד או שנים בכל שבוע במים פושרים [מוג החלב עת החלבו מערך כ"ד עד כ"ו מעלות לפי הבאראמעטער של רעאמור] ההרופה הזאת מתאחדת בקרבה הרבה כחות שונים, ונאותה היא לפי חיי הילד, אשר הוכל להקרא במשפט: משלמת ומבראת את הילד הנולד! נקיון העור, ההגלות הכחות עם חלקי הגוף בדרך ממוצע ולא במהירית, היקף מרולת הדם בשווי, השחווה הפעולה בכללם, חזוק הרכבת העורקים, זכות המיציים או הליחות, אלה המה פעולותיה, ואוכל להחליט, שאין בכל ההרופות בחנוך עפ"י דרך הטבע, שיכלול בחוכן יסוד חיים בריאים וארוכים, כהרופה הזאת. מי הרחיצה אל יהי כלו ממי מבושל, אך ממים חיים נשאים ממעיין וזור, מעורבים במים פושרים. בקיץ, טובים המה המים המחוממים ע"י קרני השמש. משך הרחיצה, בחקופה הראשונה הזאת, הוא, אי רבע שעה, ואח"כ מעט יותר. אל ירחץ אותו מיד אחרי יניקתו.

ה אל יחמם את הילד למאוד, דהיינו להניחו בצחים מוסקים, כרים וכסחות וצגדים מחממים, ודומיהם. חמוס גדול, מרבה רב התעוררות, המולדת התאכלות החיים במהירית, מחלשת עורקי הגוף והעור, ממחרת ההגלות הכחות והולאת הזיעה, ועי"ז יוכשר הגוף להקרות המידית. טוב מאוד להרגיל את הילדים לשכב על מיני שמיכה, (מאטרלצען), הממולאים בשערות כוסים, מוזן או מיני מלוח [מאחס] הן המה אינם מקבלים חוס גדול, אין להם כת מתפשט (עלאהליטיטאט), מכריחים את הילד להבחרע ביושר, ידיו ורגליו, ומשמרים אותו מאוד מבהתעוררות חשק העגבות טרם עתו. אך בקרירות החורף או הסתיו יושם עוד כר מלא נוזה עליהם. מלבוסין

פרק שני

מחסה יגון , לגדל את הילד ע"י גדול אומני , ואעפ"י שגדול כזה יזיק
 לבריאות הילד וחיוו , נוכל לגרוע מעט ההיזק הנזכר , עפ"י זאת
 הערפה : לריך להניק את הילד לפחות ב' עד ד' שבועות בשדי אמו ,
 כי גדול מאוד שפע חלב האם , בהקופת חיוו הראשונה ; אח"כ יתן
 להילד התת חלב ^ד האם , חלב עז או חמור , אצנ חמיד מיד
 אחרי החלבו בעודו חס . ויותר טוב " הוא , שהילד בעלמו יונק
 החלב מדדיהן . ואם בלתי איפשרית הוא , אזי יתן לו לשחות , חלב
 עז או חמור , מעורב עד חליו במים פושרים , וחלב חי (פרישע מילך)
 לפחות פעם אחד בכל יום . לריך להזהר מאוד , נחמס רק המים
 בפ"ע בלי החלב , ולערב אח"כ החלב בהם , כי לולי זאת , יחמד
 מיד החלב . בכלכול אומני כזה , נחוץ הוא לתת לו מחנית חלב ומחנית
 מים , מבושל עם מיני חופנים , (לוויבאק) , או , זאגא מהודק ,
 גם מיני נזיד בלי שמנונית , מי בינה (תלמון בינה נמס ^ד בליטרא
 אחת מים) , מעורב במעט " קנה דבש (לוקער) . גם חפוחי שדה ,
 (ערדלחפפעל) , יזיקו להילד בשתי שנים הראשונות , כי קשים המה
 להתעכל " בקיבה רכה כזאת , בעבור הליחות שבהם .

ב ינור לשאוף את הילד משבוע השלישי והלאה , אויר נקי ורך
 בכל יום . בשאיפת אויר נקי , שוים הילדים והלמחים ,
 אף בכלכול רב , אצל , בשלילת האויר ימוללו ויבשו , יחלשו וימוחו .
 נשימת אויר נקי , שאיפת החלקים המחיים הנמצאים בהיקף הטבע ,
 המה מהדברים ההכרחים לקיום החיים , כמאכל ומשחה . ידעתי
 והכרתי כמה ילדים , אשר ע"כ היה גופם חלש , ומשחת מאים
 מראיהם , בעבור שוכגרים ומחוצאים היו בפנים הבית חמיד ,
 וגא יראו החולה ; אכן , משאיפת אויר נקי ורך , יסובב יפה האר
 " ויפה מראה , וכח ההטוררות בחלקי הגוף על כל משך החיים .
 עוד יסובב עי"ז הרגל או החקשות הגוף (אצהערטונג) , ובידו
 לסבול אח"כ שנוי העתים מקור וחום , בקיץ ובחורף .
 טוב מאוד שישאוף הילד את האויר . במקום דשאים ואילנות , הרחק
 מעיר ושאונה . האויר , בנתיבות לרך עיר מושב , אינו טוב
 לנשימה .

ג ירחץ את גוף הילד בכל יום במים חיים קרים . הרחילה
 הזאת ! מנקה ומחיה את העור , מחזקת הרכבת הגוף
 על

פרק שני עח

חלש הנוטה חמיד למקרות חבערות (מנטלידונגען) • מראה ילד
 כזה נראה באמת טוב ויפה , אבל , עלה או כזה קטנה , מעוררות מין
 רחיקה חזקה , בהדס , ואס יגיע אז ^עעת למיתח השינים , אבעבועות
 ושאר החלואי קדחת , אשר אז יעלה ויבוא הדס להראש , יתהוו ממנו
 קדחות חבערות , מיני שבץ , ודומיהם •

רבים וכן שלמים יאמינו , שרק מחולשה וחולי ימות האדם , אבל ,
 לא כן הדבר , כי גם בעבור צריאות חזקה בהתעוררות
 ושמונית רב , גבר יחלש וימת • גם זאת לריך לדעת , שע"י מאכלים
 חזקים הנזכרים , תתמהר ההאכלות גוף הילד , מיד בהחלחו , יושם כל
 איבריו בפעולה חזקה , ויונח היסוד לחיים מעוררים , אבל מהיריים ,
 ובעת שמאמין להניח היסוד על הארכת החיים , יהפך לקצור • ע"כ
 לריך לזכור ואל ישכח , שכלכלי מאכלים כאלה , ממהרים למיתח
 השינים וגדולס , ואח"כ הכשרון להוליד , הנקרא גבורת אנשים •
 [מאנבארקייט] המשפיעים היוק רב על החיים , ועל טבע הילד
 ומזגו • כל הבעח"י האוכלים בשר , המה חזקים , בעלי חסוקות
 נמרצות , מלאים אכזריות חמה ושטף אף , ומי יעמוד לפני קנאתם ;
 אכן , הכלכול והמחיה הבא מהלומת , יכבד טוב לב וענות רוח , ושאר
 מדות טובות • נודע לנו ע"פ נביון היומי , שהילדים האוכלים בשר
 הרבה , יבריאזו גופם באמת , אבל , יתגבר בהם כח התאות , ויהיו
 ג"כ עזי פנים וקשי עורף , המזיקים אח"כ לעצמם ולמין האנושי בכלל •
 לפעמים טוב כלכול בשר להילדים החלשים , הנגדלים בלי יניקת אמם •
 אולם באופן כזה נחשב כלכול בשר למין רפואה , ולריך להעריכו כפי
 עלת רופא מובהק • וככה לריך להזהר מלחת להילד יין ושכר , קאפפֿע ,
 שאקלאדע , ומיני בושם • כלל גדול הוא בעסק חנוך הילדים : אל יתן
 להם בחלי שנה הראשונה , שום מרק בשר , יין ושכר , קאפפֿע , בלתי
 חלב אמו לבד , ורק בחלי השנית , יבשל להם נזיד ממרק בשר , וגם
 יוכל להאכילו בשר מעט , אחרי גדול כל שינוי , דהיינו בסוף השנה
 השנית • שכר [ביער] ישחה אף צמקום שמימיו רעים , כי לולי זאת ,
 מים זכים וללולים , טובים יותר מכל שאר משקה • יין אל ישחה מאומה ,
 בלתי אס נלרך הגוף לאיזה יין למשיב נפשו בעת חליו , או בעבור
 חלשת קיבתו , ואז יחשב היין ג"כ למין רפואה , וגם אז לא יתן לו
 בלי הערכת רופא מובהק •

ואם יקרה להילד מקרות ופגעים רבים , ומיני חלואים , ולא נמצא
 ג"כ מיניקת צריאה נהניקו , אזי נחון הוא , להמליא
 מחסה

פרק שני

ונערך לפי התעוררות (רייטנבארקייט) הילד - לכן משפט אחד הוא, חק ולא יעבור מהטבע, שיסגית מאוד על כלכל הילד ומחיתו, להניקו בשנה הראשונה. רק חלב האם, או, חלב מיניקת בריאה, אחרת, בכדי להאריך ולהבריא חיי הילד.

בעתותינו החדשים ברו מדרך חק הטבע הזה, ועי"ז מהבנים היוק רע על קיום החיים והארכתם, ע"כ אליג סדר

הערכס הרע, הגה. הן המה השכילו להמליא כלכול הילדים ומחיתם בליחות הלומח, ש"שכול שועל, וכדומה. אף אם כלכול כזה טוב הוא המביא חועלת לפעמים, רע ומזיק הוא, לכלכל רק בהם לבד, כי כלכול כזה אינו מכלכל לפי הדי והספוק, ולא יוכשר להחלמות ולהתהפך לטבע חלקי גוף הילד על פני כלם, אך ישאירו אחריהם איזה חמוץ (גאהרונג, זייערע) וע"כ יקרה ע"י כלכול רע כזה, ילדים

חלשים, רזים, עורקים נסתמים חמיד בהחמוץ, ליחות נשתחזת ותחלואים. עוד רע מזאת היא עולם הרגל ההמוץ. לכלכל הילדים בקמח מבוסל במים, כי מלבד שיש להמאלל הזה, חכונת הלומח - הוא החמוץ - מסתמים עוד בקרבם גידי החלב ועורקי היליאה, (מיליך געפעסט אונד געקראזע דרייען) ובה מונח היבוד הזה, גרזון ודלות בשר, לשחפת ותחלואי הריאה:

עוד יש מין כלכול ומחיה, המזיק ג"כ מאוד להילדים, והוא, להת להם מרק בשר, יין ושכר. ודומיהם. הן המה מחלישים ג"כ את הגוף, עם, שהבשר בפ"ע מחזקן לפעמים. טעם האזהרה מכלכול כזה, הוא, בעבור שצריך להיות חמיד איזה לרוף והתיחסות בין הדבר המכלכל והגוף המכולכל, בין המעורר, להמוכשר לקבל איזה התעוררות [רייטנבארקייט]. כל עוד שיחזק כח כשרון ההתעוררות, ביתר עוז יגדל כח המעורר, עליו, וכל עוד שימועט הראשון, ימועט לפי ערכו השני; אבל, הכשרון הזה יחמעט בערכו. לפי ערך החיים. בתקופה הראשונה, מהחיים, יחזק יותר הכשרון. ויחלש את"כ לפי רוב השנים, עדי שיחלש בשלימות בימי האקנה.

נוכל עוד להחליט, שחלב, לפי חכונת כחו המעורר והמחזיק, עומד ביחס סוה להילד, כבשר לגדול, ויין לזקן. ואם יהן כלכול בשר להילד, אזי יושם בקרבו איזה התעוררות, הדומה להיין. המסבב התעוררות בגדולים, הכלתי מיועדת עוד לפי טבעו, ואחריתו מרה, פי מעיר ומקיים בקרב הילד קדחת מסבבת, או אומגית, מומהר היקף מרולת הדם, מרבה ומוסיף החמימות, ומסבב בקרבו מעמד

ו' ערך החיים והתאכלותם כל ירגל מיד ע"י פעולה חזקה, אך דרך הממולע, ואז, "נתהוה ג"כ חזק ערכם ומהירת התאכלותם, במדה ממולעת.

ולמען נוכל לצלע ולהשלים כל אלה, לריכים אנחנו להשיג על שתי תקופות החיים: **התקופה** הראשונה, היא, מהלידה עד סוף השנה השנית;

פה העמדנו אלה יסודות העקררים

א' המאבר אשר יתן לאכול להילד, יהי טוב ונערך לפי חיי הילד הרך, ר"ל, נוח להשתכל, נמוס ולא חזק. המכלכל והמחיה צלי יסבב איזה התעוררות או התחממות. הטבע בעלמו יורה לנו — עפ"י השגחת הבורא — איכות ההתנהגות עם הילד הנוול, בהזמינו חלב בהלדים מיד אחרי לידתו, להגיקו. בחכונת החלב ככלל כל המעלות הנזכרות בשלימות רב. מלא הוא במין חומר המכלכל (נארהווגבסטאף) אבל, מכלכל הוא צלי התעוררות והתחממות. ממולע "הוא בחכונתו בין גדר החי והלומח, מחבר תועלות האחרון, במה שאינו מעורר כחות הגוף בחזק, כבשר " עס תועלות כלכול בשר, להתהפך ולהתדמות ע"י פעולות כחות החיים, לחלקי גופינו, ולקבל מזג טבעינו, ונערך הוא בכללו, לפי חכונת גוף הילד הרך:

גוף הילד יגדל ביתר מהירית מגוף אדם גדול, ומחניף בכל פעם חלק מחלקי גופו, בעבור זה נחון לו הכלכול והמחיה, לא לבד להחלימו ונקיימו, אך גם נגדלו בחמידית, אשר כל ימוהר כבשנים הראשונות? אולם, כח העכול שלו רפה עוד, ואין בידו עוד להחניף לטבעו, כלכול קשה וחזק; ע"כ לריך הכלכול להיות נגר וזב, ומתוכן בראשונה ע"י אדם זולתו, למען יוכל להחלף ולהתדמות לטבעו. אבל, בעבור שיש לו עוד התעוררות והרגשה חזקה, עדי שהרגשה קלה הבלתי מורגשה כ"כ באדם גדול חוכל לסבב בקרבן קדחת אומנית (קונסטניכעם פיצער) או, מיני כוץ ושבץ (קראמפפע " אונד נוקונגען) ע"כ לריך להיות הכלכול של הילד קל, נוח "להעבכ,

פרק שני

הריאה, העור, הלב, ושאר החלקים המחייבים עליו, וכלי החושים, ריאה בריאה וחזקה. מוסדת ומחוכנת ע"י שאיפת אויר נקי, ע"י כח הדבור, רנון, ומרולה (לויפען). קיבה בריאה וחזקה. מיוסדת, ע"י מאכלים טובים ולא מזושים, וזהנחים להתעכל. עור בריא וחזק יתוכן, ע"י נקייו וטוהר, רחילה, כיבוס, אויר נקי, הישיבה במזג ממוצע, לא חם ולא קר, וע"י תנועות הגוף, להרגיל תנועות הלב ע"י מאכלים טובים ובריאים.

ב' התגלות כחות הגוף והגפס תערך בסדר נכון, בלי איזה אחר או קדימה. צריך להשגיח תמיד על חלוק שיה בכח החיים, כי שווי הערך (הארמאניע) בתנועות הגוף, הוא היכוד העיקר, מהבריאות והחיים. לזאת נחזק ועוד בתחלה הרחילה, ואויר זך ונקי, ואת"כ תנועות הגוף.

ג' התפעלות או, הרגשת החולאים (קראנקהייטס געפיהל) ר"ל, הכשרון, לקבל איזה חולאים צריך להקשותו ע"י הרגשת הקור והחום ואת"כ ע"י תלאות שונות לא הדורות. ע"י חגיע תועלת כפולה, החאכלות החיים חפחת על ידי הרגשות ממוצעות, ונשמרת ג"כ מאיזה השבתה וצטול, המכווצ ע"י חלאים רעים.

ד' סבות כל החולאים ונמיחתם בתוך הגוף צריך להרחיק ולהזניע, דהיינו, קבוץ הליחות (שלייס הייפוגען) עלירת הליאה, החקות מילים חריפים, הן המה יתהוו מאיזה דחיקה חילונית, קשורים חזקים, מרצית זהם ותללה, ודומיהם.

ה' כח החיים צריך לכלול וחזק — תרופות לרוב הוא אויר נקי — וביותר צריך לתמוך ולחזק מיד בתחלה. את כח רפואות הטבע (הייל קראפט דער נאטור) כי הוא היסוד הראשון, המונח בקרבינו לצטל סבות חלאים רעים. וזאת נעשה בפרטות, אם לא ירגיל מיד את הגוף בתרופות אומניות [קינסטליכע היילמיטטעגל] כי לוגי זאת ירגיל את הטבע להעזר רק באמצעות עזר זולתו, ואחריתו עדי אובד כוחו העצמי, ותושיה נדחה ממנו, לעזור ת"ע בהרבה חולאים.

חנוך טוב במועצות ודעת

החנוך: או ההתנהגות עפ"י דרך הטבע בשתי שנים הראשונות, הוא המשפיע שפע רב על הארכת החיים. העת הזה יראה עוד להמשכת הלידה. אך החלק הראשון מהמליאות או הההוות נעשה בצטן האם, והחלק השני הנחשב עוד כהראשון, נמשך עוד בשתי שנים הראשונות מימי חיי הילד. הילד יבוא אך כחצי אדם לאור עולם. אך אחרי בואו יחוכן בנין הגוף עם כלי הנשימה והדבור, גידיו ועורקיו כל ישכבון עוד, השינים, העלמות ושאר חלקיו בחבניתם ושלימותם, הכל בהדרגה, יסודרו ויחוכנו. מעתה גקל לנו להבין כמות ההשפעות הנשגבות ממעמד טוב וישר בעת הזה, על קיום ושלימות כל החיים, והרעות המחלישות, המהבבות מניעות שונות. באין ספק הונח אז היסוד הראשון, להרכבה טובה או רעה, החאכלו (קאנומליאן) מהירית או בלתי מהירית, וכשרון חזק או בלתי חזק לקבלת פגעים ומקרים שונים.

הבדר: גדול הוא בין העתים שהילדים נולדים בהם, הנולדים באביב - הוא לרוב, ניכר אייר וכיון - ימות מהם מתי מספר ויש תקוה שיחוכנו בגוף זריא וחזק, במשך חיים ארוכים, יתר מהנולדים בחורף - הוא, חשון כסלו טבת - כי הראשונים ישאפו אויר נקי וזך מיד בהתחלת לידתם, ולא יפוגקו כ"כ מאבוחם ע"י מנוח חמות, בהים מוסקים, וכדומה. גם ההשפעה הטובה מהאויר הנקי, המחיה כל ילד, מחזק ג"כ את חייהם. גם בשאר בעת"י תחלת החקירה הזאת, זרואי האביב או הקיץ, המה יותר חזקים ואמיצים מזרואי החורף או הסתיו. ההרופות היקרות והנחולות, המתיחסות על משפט החנוך, אשר יסודר ע"פ דרך הטבעי בעת הילדות, הנה:

א' כל: חלקי הגוף, וביותר החלקים אשר עליהם מתיחסים זריאות ומשך חיי הגוף והנפש, לריכים להיות בדך ההרגל והחנוך, ולהיות מגיעים למדרגת שלימותם להם יחשבו, הקיבה, הריאה

פרק ראשון

והבלתי שלימות, לשרונים טובים ורעים מגופו ונפשו יחד. וביותר
לריכות להיות נזר ושומר, מרקידה וקפילה חזקה, ושאר תנועות
חזקות, חסוקות עזות, משקים מתממים או משכרים, וישיבה רבה
בתמידית. אולם, חובה היא גם על אחרים זולתה להשגיח על אשה
הרה, ולחסות אותה מכל פגע ואכזב, ולראות אותה כמשכן קדוש
מיצור נוצר. — ובפרטות לריך הצעל של אשה הרה, להבין ולהשכיל
אשר אך אז יקר הוא להקרא בשם הנכבד והנעים, אב, אם יתקם
אותה מכל מקרה ופגע:

ג. עת הלידה. — בהעת הזה תלוי כמעט כל חיי הילד היולד,
והרגע הזה ישפיע הרבה על הטבעי והמוסרי שלו. כי
כארץ הוליא למחה, וכגנה תלמית זרועיה, תלמית בטן האם את
הנולד, ומחלקת אליו כח הראשון, מהחיים. מה מאוד יחלט אז
מעמד השלימות והבלתי שלימות, כח החזק או הרפה, בריאות או
חלשות הנולד, עפ"י כח הפועל המסבב, השלם
והבלתי שלם, מעמד בריא או חלש! מה מאוד חובה היא על האבות
להשגיח על יסוד העיקר הזה. יזכרו ואל ישכחו, שעת היקר הזה
הוא, רגע הבריאה, ולא בלי כונה וסבה פרטית, קשר אז הבורא
יתם כל היצור! עם כי קשה הוא לאסוף ידיעות או בחינות מהעת הזה,
נודע לי בכל זאת מכמה נסיונות, שהילדים המתהוים בעת שכרות
אבותם, ישארו הכלים וחסרי דעת כל הימים אשר הם חיים על פני
האדמה. — וככה המה הילדים המתהוים בעת כעס ורוגז, או
בעת עלב ותוגת אבותם. וע"כ נראה חלוק והבדל גדול בין הנולדים
מאהבה וחבה, לבין הנולדים אך ע"פ חובה ועונה. לפי עמל חכמי
הרופאים. נחזק הוא מאוד, לבחור ההתחברות עם אשה, רק בעת
שקורא אותה קבון הכחות, אהבה עזה, לב שמח ונפש חלופה, ונא
צעבור חיוב והכרח, ובני רגון טוב וחמדה נמרנה. —

עוד העריך הכורא בחכמת השגחתו את מעמד ההריון, שהיות
 אשה הרה אינה מוכשרת לקבל חולאים המעפישים, ושאר
 חולאים אחרים, ואין שום אשה בטוחה כ"כ בחייה, כמו צנת
 הריונה.

ההתפעלות

או ההרגשה (געפיהל) מעת הנכבד הזה,
 חקוקה ככה מאוז ברעיוני האדם, עדי שאשה
 הרה לחשבת היחה צדורות הקדמונים לנפש קדושה וטהורה, וכל
 המוגע בכבולה, נעגש כפלים. אבל, לא כן לעשה צדורות שלפנינו.
 רב ההצלל ביניהם. הערכה הרפויה מהעורקים, והרכב החלש מהגוף
 מהנשים שבימינו, הפכו משכן הילד הזה בצטן אמו, למשכן מזיק
 ומשחית ירחשלה כל יחשב עוד לנוה שאנו, משכן מצטח ממעשי ידי אמן
 הטבע. ע"י ההרגשה החזקה המהווה לטבע נשים רבות, יוכשרו ג"כ
 החלקיה האלה, לקבל הרבה השפעות מזיקות, והילור המחהוה יכבול
 תלאוה רבות בכל חרדה ופחד, בהלה וכל חולי, של האם. לכן הוא מן
 המנוע, שהילד המבוטל בכל רגע מסדר תבניתו וההגלות מליאותו,
 במשכן רע כזה, יוכל להגיע עוד למדרגת שלמותו ותקפו, המיועדים
 לו בעת הולדו. וככה אינו מושגת כעת לטובת המדינה, ביקר המעמד
 הזה. מי יזכור עתה בקדושת אשה הרה? — מי יתבונן בעסק
 הפעולות המתיחסות עליה, להשכיל לדעה, שהן המה מהיחסות ג"כ
 על חיי האדם הנולד, ועל תבניתו הטבעית והמוסרית? מה מעט
 מההרות בעלמן מכבדות המעמד היקר הזה כנכון! מה מעט מהן
 מונעות א"ע מאיזה שמחות, מסדר נכון בדרך החיים (דיאט) המזיק
 אח"כ להן! ע"כ נבאר כל אשר דברנו, באלה האזהרות:

א. חלשים

ורפוי כח, אל יקחו אשה. אם אינם רוצים לעשות
 בגינם ולא יתמלו על נפשם, יתמלו לפחות על
 הילדים אשר יולדו, הנוהגים להם חיים. גם חוב גדול מוטל על כל
 אים לראות ולהתבונן על מוג הרגשת עורקיה והתפעלוהם (נערווענג,
 דייטלונג) שלא יהיו חזקים מאוד, כי תכונה כזאת מזקת מאוד
 לתבנית מעמד האישות בכלל, ועל לידת בנים בריאים וחזקים בפרט.

ב. הנשים

בעלמן הכבדה את העת היקר הזה, ולהתנהג
 אז כסדר נכון בדרך החיים (דיאט) ובהדרכים
 המוסריות, כי אז הוא בידן תכונת הילד הנולד, מדרגותיו השלימות
 והבלתי

פרק ראשון

בקרוב האבות ע"י רעל הנועפים [מענערשעם גיפט] מחלקת ג"כ אל הבנים, הנראה בהם מיל בתדשים הראשונים, ולפעמים מיל בעת הלידה. גם אורך או קצור החיים, מהאבות, יסבב השפעה גדולה על בריאות הבנים והארכת חייהם, ע"כ לא יקח אים אשה ובעלה, עדי שהגיע לשלימות בריאותו, להינן, הזכר ערס שנת הכ"ד. והנקבה ערס שנת הי"ח במדינתנו. בעילת אשה ערסהעתות המיועדים האלה, תסבב חולאים להאבות, אשר מהם יסתעפו ג"כ חולאים לבניהם אשר ילדו.

ב. עת ההריון, אף שבלתי ספק הוא, שהאב הוא המקור הראשון, אשר ממנו ינבע היצור אשר יולד, והתעוררות נשמת רוח חיים אשר באפיו, מוחלט הוא בכל זאת לאמת גמור, שתלק החומר ושאר התגלות הכחות חלויים אף מהאם. הנה הכיר או המורשה. אשר מאנה יניקו גרעיני זרע את הליחות, והיצור הנולד מוטבע בהכרח בטבע החומר הראשון, הוא חלק האם. אשר מדמה ובשרה הוא מורכב, ולא לבד הרכבת האם, אף גם שאר פעולות הטובות והרעות, אשר יקרו בעת ההריון, ישפיעו שפע רב על חבנית יצור הקדש וחיו, כאשר יורה הגסיון, מעמד הבריאה והחלש של האדם, חזקו או רפיונו, והרפפת איבריו, יעורר לפי מעמד בריאות האם, יותר ממעמד בריאות האב. אב חלש יוכל עוד להוליד ילד בריא וחזק, אם אף גוף האם בריא וחזק, אולם, אב בריא וחזק, לא יוכל להוליד בנים בריאים וחזקים, אם גוף האם הוא חלש או רפה. ואודות חסרון הילד הנולד, מסכנות רבות והשפעות מזיקות, נראה פה ג"כ מופתי חכמות הצורא, בהערכתו הנפלאה. כי, אף שיש קשר פנימי בין האם והילד, ואף שהילד נראה להיות חלק מהאם עצמה, משך ג' רבע שנה, בטוחה היא בכל זאת, לא לבד מכל מקרה ופגע רע המסוכב ע"י חנועות חזקות וע"י מעמדה ושחיתה במים, אף גם מכל מחיכות מוסריות (מאראנישע אייגנדיקע) בטוחה הנה. נודע עפ"י נסיונות רבות, שהאם חמות לפעמים והולד נשאר חי.

עוד

תרופות והנהגות להארכת החיים :

פרק ראשון

בריאות אב ואם :

כאשר נחבונן על המקור הראשון אשר ממנו תלוי הארכת החיים ועל התכונות המתחסות עליו . נראה שהעיקר הוא , המקום אשר ממנו חולצנו . ומקבת צור נקרנו , ואיזה חלק מכח החיים נהיה גורמנו בעת לידתינו . ואם הונח היסוד להרכבה בריאה או חלושה , ואם החזק הוא או הרפה בנין כלי הגוף . כל אלה תלויים ממעמד בריאות האבות , ומהיבוד העיקר הראשון ממליאות הויתינו , להיות מתולדה בריאה , הוא הפוז מכל הטובות , אשר בו נצרך את האדם נחשב הוא לרוב בין חרופות מאריכי החיים , הבנתי גודעים , אף כי יקרים ונחשבים הנמו ; ועם כי שאין בילינו לחתם לעלמינו , חובה הוא בכל זאת לחלקם לאחרים זולתינו . פה יראה על ג' יבדות עיקרים : על מעמד בריאות האב , והכוס כח חייהם , על עת ההריון , ועל עת הלידה :

א' מעמד בריאות אב ואם וסכום כח חייהם , יקר היסוד הזה נראה ממשפחות רבות , שהארכת החיים נחווה כמעט לטבעי , ביניהם חמיד , כמו משפחת הפארעם שהזכרנו בחלק הראשון , שלא לבד הוא לבדו , אף אבותיו ואבות אבותיו . בנין ובני בניו האריכו ימים הרבה באורך חיי האבות יונח היסוד לאורך חיי הבנים . כל זאת תהי סבה נכונה לכל הרובה להוליד בניים לשמור כח חייו , ולקיים אותו על כל הגאות והנכוון לשלימות תכליתו אנתנו נחשבים כהדבר הנדפס , מאבותינו . לא לבד בללמינו פדמותינו , אף גם בסכום כח החיים , או בהחלואים ומומים פרטים בחלק המיעים . גם כשרונות מיני חולאים אשר יבואו בחבנית האבות והרכבה גופס , יוכלו להחלק אל הבנים המולידים , כמו חולי שוקים (גיפט) תחנואי האבן [שטייןקראנקהייטען] שפפת (שוויפלכט) טחורים (העמאררהתאידען) , ופיותר גודע לי ע"פ הנביון , שהחולי המהווה בקרב

פרק השיעי

פעולת

הרעל הזה על גוף אחר, היא, שיאחז גם אוחו חולי
השגוען הזה, אחרי עת קצר או ארוך, עדי יחלש וימת
בפלגות ומיני שדן [קאנוואולזיאנען].

אשרי לנו במה שידענו עתה עפ"י הכיזון, שאף אם נתחלק הרעל
הזה לאיזה גוף, גשאר עוד זמן יותר במקום הנשיכה
טרם שיחפשט בכל חלקי הגוף. יוכל גם אחרי האחזת הרעל בהגוף
להגקה ממנו, אם יעשה מיד אלה הרפואות:

ירחץ מיד את מקום הנשיכה או הפלע במי מלח, ולשום שמה מיד
אח"כ הכלים המוללים את הדם (שראפפען), פעם אחר פעם,
עד שיפסק הדם מלכזבא במקום הנשוך הזה. אח"כ יבער שמה בצרזל
מלובן, ולהוליא ממנו לחה טריה משך ז' עד ח' שבועות. לקרבו יקח
מין סם רעל (הנקרא בעללאל דאנאל) אך זאת לא יעשה בלעדי
עלת רופא ומזכהק ונאמן:

שאר רעלים מקריים

יש עוד מיני רעלים המחזיים לפעמים עפ"י מקרות ידועים, והמה
שקארבוט, סרטן (קרעבס), הקדחת הנקראת קדחת אדומית
(שארלאך־פֿיבער) שחין, התלואי אבר המוליד (רוהר) תחלואי
הריאה [לונגענזוכט], חולי הרגלים (גיכט), פֿריזעל יאלה החולאים
כל יתחלקו מעלמס לגוף אחר, מהגוף הנאחז בהם, בלתי אם יחזקו
ברעחם, או כי הקרה בהם חולי עפושי ורקבון. האיש הנחוז ללכת או
להתחבר עם חולים כאלה, לריך נהזהר מאוד, מלישן עמהם במטה
אחת, מללבוש בגדים ומלבושים שלהם, ודומיהם:

נשרם הפרק השיעי : ובו המאמר
הראשון :

רעל השגעון (וואוהטגיט)

הרעל . הוזה יתהוה צאדס ושאר בעת"י הגאחזים בהחולי הנקראת (וואוהט) , או . (וואסערשייט) מעורב הוא לרוב צרוק הפה , ואינו מתפשט על גוף אחר , לא ע"י הנגיעה , ולא ע"י האויר , אך אם יגיע לאיזה פלע , חבורה ומכה טריה , כמו למשל , ע"י הנשיכה על חלקי הגוף בעור דק , כמו על השפתיים , ידים , ודומיהם , כל אדם יוכל להשמר ממנו . העיקר הוא להתנהג עפ"י חלק האזהרות .

א . אל יגדל כלבים רבים בחוך ביתו , בי ברובם כן ירבה בהם חולי השגעון .

ב . יתן להט שחיה לרזיה .

ג . ינוח אותם להשקיט חשק העגבות (געשלעכטסטרייב)

ד . לא ינוח אותם ללבט . פתאום מקור לחוס , ולהיפך .

ה . ישגיח מאוד להפריז או להסגיר כל כלב אשר יפסק פתאום מלשחות , אשר ישנה מנהגו , אשר כל יכיר אלוניו , אשר גרונו נחר . (הייזריג) בנביחתו ולריך לסור מדרך כל כלב הנחשל להיות נאחז . בחולי השגעון הזה . סימני כלב שומה או משוגע , המה שנסה .

א . אם זכבו ואזניו חלויים לו מאחריו .

ב . אם מעיניו דמעות יזלו .

ג . אם ירוז אך לפניו צראש כפוף לארץ .

פעולת

* [וחז"ל חשבו עוד שני סימנים , והמה : דהיינו פיו פתוח וריוו נוטף , וי"א אף נוצח ואין קולו נשמע בחזות דף יומא טרק ח' דף ע"א :

פרק תשיעי

ובלחי איפשרית ג"כ להשמר מגניעהם, אזי נחון הוא מאוד, לרחוץ
הידיים והפנים אח"כ במים הנמס בתוכם ששים וטשה לויט מלח בשול
(קאכזאלץ) מעורב בח"י לויט זאלפעטער :

רעל המיתרים ורעל קדחת הרקבון י נערווען אונד פוילפיבער גיפט)

הרעל הזה יוכל להתהווה בכל קדחות המיתרים, או קדחת
הרקבון, ולהחפשט על גוף זולחו, לא לבד ע"י הגניעה,
אלך גם מהאוויר הקרוב אללו וסביב לו. ע"כ יזהר מאוד מלהתקרב אל
חולים כאלה. ואם אי אפשר מלהשתמר, אזי ככה יתנהג: אל יבליע
הרוק בעוד עמדו לפני החולה, ואז יעמוד במקום אשר לריך לנשום
כשימת רוח החולה, אל יגע בו, אל ילך אליו בבגדי למר ואדרה שער,
כי בהם יתחבר רעל המעפים, יחליף אח"כ בגדיו, ירחץ וידחה פיהו
בעת שובו מחולה. גם טוב מאוד לשים ספוג עם חומץ יין לפני הפה
והחוטט, או לשאוף טאבאק.

הרעל הזה יתהווה בעבור חוסר דעת ושמירה מועטת, וכל מי
קדחת יוכל להתחלף לקדחת עפושי או רקבון המזכר, אשר
בעבור זאת מלאתני מחויב לדבר מאיזה אזהרות ושמירות, בעדו.
לרוב יקרה החולי הזה, אם ישכבו חולים רבים בבית אחד; ולכן בבתי
חפשיית (שפיטאלער) בתי האסורים והאניות, כאשר יקרה לאחד
מהם קדחת, י"הבי אף קלה מאוד, הוכל להתחלף למין קדחת המזכר,
או, להרעיל את כל יושבי הבית, באשר כל יחודש בכל פעם האוויר,
כאשר יעטה את החולה בכרים וכסהות מלאים נוזות, כאשר יוסק
מאוד חדר המשכב, כאשר יהן להחולה בשר לאכל, ויין או יי"ש
לשחות, כאשר כל ישמור את החולה להיות במעמד נקי, ולהלבישו
בגדים נקיים, או לבנים בהמידות, כאשר יתמהמה חכה לו, מלשאלו
את רופא מובהק חכונת החולי הזה והרופתו, ואז, יוכל להמית
המונים המונים במשפט החרון, ויהיו מהלועקיסוואינס נענים,
ואחריהם מרה. —

עוד זאת הוחלט לאמת גמור, ששני מיני התחלואים האלה, אינם מהחולאים המוכרחים לבוא על האדם, ויוכל להמנע מהם, ואז נוכל לבטלם בשלימות. כמה מדינות, נזהרו וכשפרו מהם, עשו והלחיו. ובעבור שהאמת הזאת מובטחת ג"כ מרופאים מובהקים, ולא נתפשטה עוד בכל המדינות, מחוייבים אנחנו לפנות להקל הרעלים האלה, ולדמות אוהם כחלאים מוכרחים. ולזאת כל נמצא עפ"י הגביון, תרופה אחרת בלעדי ההרכבה האומנית (הנקראת *) אינקולאצ'יאן.

רעל הרעת (קרעטןגופט)

תחת רעל הרעת, רלוני, הליח המחלק מרעת המזרע על הדריא, ומחלק לו ג"כ את הרעת עמו.

הרעל הזה יחפשט אך באמצעות הגיעה. לכן נקל הוא להשמר ממנו, בהמנע גיעת המזרע, או, מלבושיו ובגדיו שנסא על גופו, וכדומה. והעקר הוא, נקיון גדול במלבוש, אויר, כבוד ורחיכה בתמידית, הן המה ישמרו מן החולי הרעת הזה. לכן לא ימצאו מזרעיס הרבה, בין ד"ר אנשים הנקייסמכל זוהם וחלואה, ובין עשירים ונגידי עמים. ואם הכרח לפעמים להתהלך בין מזרעיס ובלתי

* עוד נמצא מחדש מרופא יענער אשר צענגלאנד הרכבה מרעל הצעצועות הפרות [הנקרא וואקינאל'יאן] ע"ג, יקרה חיזה פלע או מכה טריה במקום ההרכבה, וזיום הסזיעי או ההשיעי להרכבתו, יתעורר מין קדחת קלה, הכלתי נראה ונרגש כ"כ. חועלת ההרכבה, הוא, שלא יעלה ויבוא עוד על איש כזה חולי הצעצועות כלל, כאשר יורה הנסיון מרצות בני אדם מי יתן ויעדה הרופה הזאת בכל מדינה ועיר, והייתי מצטיח בהסועת ד' סיבועל החולי הזה בשלימות צרבות הימים, המהעלל מלעשות התרופה הקלה והנחוצה הזאת לעצמו ולבניו, יחטא לנפשו, למין האדם בכלל ולאלהים צורחו הוא יזרו, צעצור שהמית או שהפיל בחולי מבוכן כזה, בניו, או אף שהשחית אך האר פניהם, צמה שהעלל להרכיב את גופם בשמים או שלט הצעצועות פורח צבהמה, הוא לא ימצא כפרה לעון עלולות כזה, ונפשו יקלענה בחוד כף הקלע.

פרק תשיעי

שחיה, כפות, ודומיהם.

ו. **יוהר** מאוד מליגע באבר המוליד של זולתו. וככה נחוז הוא לרחוז את החוקן הוא קנה המפות (קלובטיירארהר) טרם שיושם בפה השחתון שלו בעת הלורך.

ז. **נחויץ** הוא מאוד להשגיח על הסדים והדדים עת הנקחס מניקת הנאחות בהרעל הזה, מוכשרת היא להרעיל את הולד היונק, ולהיפוך. לכן, לריך להשגיח מאוד על דדי המניקה, ובפרט בעירות גדולות, כי שמה חגלל פרלות זכות לרוב, שטאללע הרופא הגדול, בקס ומלא בין ארבעים מניקות, אך אחת שלא נאחזה בהרעל המרעיל הזה. גם הנשים המוללות חלב מהדדים באיזה מקומות אם נאחות מהרעל הזה, מרעינות אמות רבות סביב להן, ואוי לגפסן כי גמלו להן רעה. —

ח. **צריך** להשגיח מאוד ג"כ על עסק הלידה. לא לבד ע"י המילדת, אשר אם יש לה איזה ררעת, תוכל להרעיל את הנולדות והילד, אך גם אם יש להיולדת איזה ררעת, הרעיל ג"כ את המילדת, ביותר לריך לזהר מהמילדת, אשר יש לה פלע וחבורה או מכה טריה בהידים, אך תהי נקיה מכל גגע ולרעת. —

רעל הבעבועה ונקודות אדמדמות (בלאטרען אונד מאזערן גופט).

שני הרעלים האלה יבדלו מהאחרים, במה שמעוררים חמיד תחלואי חבערה וחמוס, כמין קדחת, ומין מספחת [אויס, שלאג] בעור; בהראשון, נראה אבעבועות קטנות מלאות לחה טריה, ובהשני, כתמים אדומים קטנים, ואך פעם אחד יפעלו שני הרעלים האלה, בקרב הנאחו בהם, כל ימי חייו. בבר הוחלט לאמת גמור, שנוכל להמנע מרעלים האלה, אם נמנע הנגיעה בהם, ר"ל, מהנגיעה בהחולה ובהדחת המותרות שלו, כרוק הפה והקוטס, וכדומה, או, בהאוויר הקרוב אללו וסביב לו, כי אך לשכנו הקרוב אליו, יזיק רעל הבעבועות ונא מרחוק.

המוליד , התקשות איזה עורקים בקרבותם , אם נראים ביונים רעים כאלה , אזי נאחו. הוא ברעל נורא הזה , אף כי הוא עוד במקום אחד , ונחון מאוד לבקש רופא מובהק — ולא איזה גלגל או ספר — לרפאוהו , טרם שתפשט הליחה הנשחפת והגרעלה הזאת ^ט , בכל חלקי הגוף .

ב אם נראו איזה מפוחות והתקשות העורקים בקרבת כלי המוליד , מיני הפחת בחזנית משונה , או מיני יבלת ופחילי בשר , וזיותר , אם ירגוש איזה כאב בהחיד , בשר השיניים , או בעיניים , או , שראו נקודות או כתמים אדומים , במראה שחין , בהמלח , אזי סימן " נכון הוא , שנפשט הרעל הנורא הזה בכל חלקי הגוף , וא"כ נרעל הוא בעלמו , וירעיל ג"כ זולתו אלה הנאמרות למטה הנכח כמות האזהרות ואיכות השעירות מברעל הנורא הזה .

א יחדל מלהתחבר בריעות וקורבה יתירה עם נשים אשר לא ידע מזג טבען ומעמד בריאחן . ובעבור שהרעל המעפס הזה בלתי נכר ונדע לפעמים מבחון . ע"כ טוב מאוד להמנע מנשים אחרות זולת אשתו .

ב אל ינשק לשום אדם . טרם ידע ג"כ מעמד בריאוחו לכן הרגל ומנהג רע הוא מאוד . נשיקה השפתים צעת בקור או דרישת פני ריעים האהובים , וככה רע הוא מאוד הנשיקה , לילדים , בחולות וברחובות מכל עובר .

ג אל ישן אלל שום אדם , אם לא יודע טבעו ומזגו .

ד אל ילבש שום כחונת או שאר בגד תחתון , וכן אל ישכב במטה אשר ישכב שמה איש אחר , אם לא יודע טבעו ומזגו . לכן נחון הוא , כאשר יבוא ללון במלון , לשכב שמה במטה בלי הפשטת בגדים , או , שיטה לתי לז מלעות לבגים , אשר לא שכב עליהם עוד שום אדם אחרי הרחלתם .

ח אל יקח בפיו שום דבר אשר היה זה קרוב בפה זולתו , כמו קניל מקטר (פפייפט) , חולצרות ושאר כלי תרועה , כלל שתי

פרק תשיעי

ואם נשלב פעולתו הרעה בקרבו, כמה הריסות נואפות נעשה בגוף האדם! כמה מיני שאת או הפחת מגועלים ומחועבים יכבו את גופו הנמאס, חלקים רבים מהגוף יפסקו מפעולתם, עלמות החיך והחוטם יעקמו וישחתו, ועמהם ישונה גיכ תאר פניו וכח הדבור שלו. כאבים אנושים יענו את הנכה רוח הזה, וביותר בעת הליל, ויהפכו עת המנוחה, לעת צר ומצוק, ויאורר יום הולד בו. — הרעל הנורא הזה, מתאחד בקרבו כל הענוים הקשים ^ד והמכאובי האנושי, נמזים וממאסים, מגועלים ומחועבים, ובכל זאת יקטן הרעל הקשה הזה, בעיני ההמון, כהשעול ומיני עטוש, (הוכטען אונד קאטאררען), ומאחרים לבקש מיד בהתחלת מחלתם מרפא וארוכה, טרם שגיע עת הכזור שלה. — עוד לא יחקר להעביר את קטב ישוד הזה עד עתה.

על זאת ידוע לבי וחדלצ נפשי, בראותי שהמון שוכני שדה או כפר יאחזו מרעל נורא הזה, אשר יהמה בקרב העיר. כאשר אראה ערים, אשר זה עשרים שנה, היה הרעל הזה, מוזר ובנהי נודע עוד לשוכניהן, ועתה ללכדו בפת יקוש דבר הוות הרעל הזה. — מרחוק אראה לימים הבאים ואחוש עמידות, איכה ע"י המניקות והאומנים, יורעלו כל בני בית, כעבד כאדון, כשפתה בגברתה. — איכה האנשים הטובים הישרים בלבונם, אשר חפו נטון, זכו מפשע, יוכו בכל זאת משבט הרעל הזה, אוי לעין ראתה כל אלה, הנא למשמע און דאבה נפשינו! — בא העת הגיע היום להעביר הרעל המשחית הזה, לאמר להמשחית, רב עתה הרף ידיך! אכן, איי לנו אזהרה יותר טובה ומעילה, מההשתמרות מפרלות זנות ואהבת נשים, ממשטר נאמן בה גחה פרטית על השחוצבות ורוע זנונים מהשכלת רופאים מובהקים על טבע הרעל הזה, לשרש ולעקר הרעות המהופכות הבאות ממנו, ומחקירחן אחרי עיני השמירה והאזהרה ממנו, ואחרי עסק רפואתו בהשכל ודעת. על הראשון, ישגיתו הממשלות ופקודות הציר, ועל האחרון, נודיע עתה אזהרות נחולות ועסק רפואתו.

א אחרי עת ארוך או קצר — לרוב עד ד' שבועות — פשה תפסה התקשות איזה עורקים בעור כלי המוליד, מפוחות קטנות, יבנות, גדול פתילי בשר קטנים, מיני צרבת וחברות (ענטלינגונגען), או, זיבת איזה ליחה מפנים כלי המוליד

כלל , או , שעורם דק ורך מאוד , כמו במכות ופלעים , שפחים .
 דדים , כלי המוליד , ומשאר חלקים המוכשרים למנוך ולקבל רעל
 חילוני במהירות רב . להם יחסבו ג"כ כלי שחיה , כחומות , מנעלים ,
 בגדים תחחונים , בתי ידים " ורגלים , כלי מקטר (טאבאקספפיי" ,
 פען) , ושאר כלים המורקים זה עת קצר מזולתו . ולריך להיות גזר
 ונשמר ג"כ מנגיעתם .

ה כאשר יתפשטו חולאים דברים ומעפישים באיזה מקום , אז
 אעילה עלה , לבד ילך למו"מ שלו , טרם איזה
 טעימה ואליצא ריקנא , כי אז מוכן הוא לקבל החלואים רביט ,
 מבחון , אך יטעם לפיו מעט אוכל או משקה , או ישאף חליל מקטר
 עם טאבאק , (טאבאקספייטע) , אם רגיל הוא בו , קודם
 לאחו בבקר , מפתח ביתו החולה , לערוב מערבה במקנה וקנין
 ושאר מו"מ .

הרעל הנקרא (וועגערישעסבייטע) :

מה רע חלקינו ומה קשה גורלינו בעתות החדשים שלנו , אשר
 הרעל הזה נודע ומתפשט בקרבינו , ומה תאדיז ההרגשה
 המעליבה הזאת ; בשים עין פקוחה עליהם ועל פעולתם הנשחתה !
 מה המה כל רעלים הממתים נגד הרעל הממית המורא הזה ? —

הנה הוא המרעיל מקור חיי האדם , הממרר עונג האהבה
 העדינה , המשחית וממית זרע האדם בעת התהוותו ,
 ומפעיל גם על הגולד , המפריד בנים מאבות אוהבים מאהובתם ,
 בבואו בגנב במשכנות מצטחים ומנוחות שאכנות , המפתח אגודת
 הריעות , ומוסרות האחזה יתיר . — וברוב רעתו וגודל היזקו
 יהגנב בלאט בקרב איש ולב עמוק , מבלי עורר מיד כאבים חזקים
 חמיד ; יוכל להיות נאחו בחבלי הרעל , בלי יודע וירגוש הבת
 אחריתו כי מרה . הרעל הזה ישחרם בקרבנו , יורעל וירעיל זולתו
 בלי רצונו , טרם ימצא לכאבו האנוש גהה ומזור . —
 בעבור זאת קשה להכיר אם נרפא ממנו , ויבלה חיינו בשפק ממית הזה .
 ואט

פרק תשיעי

בגדים, מלעות, כרים וכסחות שלו, ודומיהם. אך רעלים מעטים יוכלו לפעול ולהזיק מהוך האויר החילוני, כמו רעל הבעבועות והמאזערן; אולם, הרעל הבא מהאויר, יוכל להזיק רק בקרבת החולה, ר"ל, האויר אשר אלל החולה בשכונה סביב. חכן, אם יערב האויר הזה, באויר חדש מבחוץ, יפסק כח הרעל שלו, כי לא יוכל להשאל למרחוק מהאויר, ולא יוכל לילך ולהזיק.

ובעבור

שכונתי פה; להודיע להמון עם שאינם רופאים, אופן מניעת הרעלים האלה, או, אם הרעלו, שלא יחלקו לפחות לגוף אחר, אליגה פה. איזה כללים, מאופן שמירת עפוש חילוני, וביותר לדבר מהנמצאים לרוב בקרבינו, אחד אחד.

האזהרות

היומר נחוצות, אשר באמצעיתן יוכל האדם להשמר מהרעלים הבאים מעפוש חילוני, המה:

א צריך

להשגיח מאוד על טוהר ונקיון (רייניליקייט), ר"ל, כבוס בגדים ורחיצת הגוף בכל פעם, הדחת הפה, כריקת שער הראש, חליפת בגדים, כרים וכסחות בכל פעם, כי ע"י העור מבחוץ, יבואו לרוב הרעלים האלה, לקרבינו, וכבר הורה הנסיון, שהרבה רעלים אשר נאחו בהם גוף האדם, ולא נתפשטו עוד בחלקיו על פניו, הוסרו ונבטלו ע"י הטוהר והנקיון.

ב ישגיח

על שאיפת אויר נקי והבאחו לחוך הבית, וחנועות סוגות, בהגוף. באמצעיהם, יופקו האדים הרעים מהגוף, ומחקיים כח החיים, וכל עוד שנת תפסוק העור מפעולתו, ימטט עפוש חילוני עליו מבחוץ.

ג ירגיל

א"ע להיות תמיד שמח וטוב לב. עי"ז יסבב ג"כ הפקת האדים הנשפתים מהגוף, ולפי ערך הפקתם, מבפנים, ימוטט ג"כ העפוש החילוני, מבחוץ, כנזכר — האזהרה הזאת נחוצה ביותר להשוכב בקדחת הרקבון, (הגקרא פוילפיבער), ואז, טוב ג"כ לשחות לכננת יין, כי היין ישמח לבב אנוש.

ד צריך

להמנע מלנגוע באדם, שאינו יודע טבעו ומהות בריאותו; וביותר באוהם החלקים שאין להם עוד כלל

פרק תשיעי

סמ

אחד זולתו, למשל, הרעל הנקרא (ווענערישעס גיפט) רעל
 הצעצועות (פאקטן גיפט) ודומיהם, הוא מין רעל רק לאדם וללא
 לשאר בע"ח, וככה יש מיני רעל לבע"ח בלתי מדברים, אשר אינם
 מזיקים למין האדם, והמה: רעל העפוש מבע"ח בעל קרניים, הארנב,
 פיהזייכענגיפט) ובהבובים, רעל ליקוח החוטם (ראטןגיפט) אך
 אחד אני יודע, שמזיק לאדם ושאר החי, והוא רעל השגעון (וואהנט,
 גיפט), הנקרא ג"כ רעל מעפיש (אנשטקענדעס גיפט):
 החברל הגדול אשר ביניהם, הוא, שמהם, אינם מתהוים עוד
 מקדם, צלי עפוש חלוני, כמו רעל הצעצועות, רעל
 הדברי, ודומיהם, מהם, יוכלו להתהוות מקדם, בני עפוש חלוני,
 אך מהשחוח ידיעות המתהוות בקרב גוף בע"ח, המכבדות היזיקות
 רעות ומשחיות, כמו, רעל הרעטת (קרעטןגיפט), רעל הרקבון,
 (פילינגיפט, וכדומה. לכן. נשאל זה כבר, מאין נהוו הרעלים
 הדברים האלה? והנה אף לפי מושכל ראשון קשה הוא להשיב תשובה
 נכונה על שאלה כזאת, נחליט בכל זאת, שנחשו בראשיתם בגוף
 האדם ונחליט עוד, שאי אפשר שיתקיימו ויפעלו בלתי אסיהחדשו כלל
 פעם, וגולי זאת יוכלו להבטל ולהפסק, אם ישלול מהם כח פעולתם,
 עפ"י איזה מקרה או כונה מיוחדת כמו שנראה באמת איזה הפסקה
 מהם במדינות רבות ועמים שונים, מרעל הדבר ורעל הרעטת
 אבל, גם זאת אמת נכון הוא שיוכלו להוליד רעלים חדשים בגוף האדם
 מרוב השחחות ומעמדים שונים, אשר לא שערס אבותינו, כמו
 שנתחדש הקדחת הירוקה (דאס געלבע פיבער), זה קרוב בימינו.
 כל הרעלים הנזכרים יפעלו לא לפי עפוש חלוני, אך לפי הכשר הגוף
 והכנתו לקבלם. ע"כ יש כמה בני אדם שרעלים מעט מהרעלים ומהם
 בחוזק, מהם, לא יזיקו להם שום פעם, ומהם, יפעלו הרעלים אך
 פעם אחד על גופם, בכל ימי חייהם, כמו שנראה ברעל הצעצועות
 והמאזערן, בעבור שרעל אחד השליל הכנת הגוף וכשרונו, מנקבל
 רעלים זולתו, כל ימי חייו.

ג הקבלה החילונית בפ"ע מתהווה באופנים שונים, אבל לכלם
 יוחלט היסוד האמת הזה: שהרעל לא יתחלק לגוף זולתו
 להזיקו בלתי איזה נגיעה אמלעית, (מיטטעלבאר), מבחוח
 חולם הנגיעה הזאת מתהווה על אופנים שונים, אם על גוף החולה
 או, על חלק אחד הנפרד ממנו, כמו, בהדחת המוהרות ולואתו
 בגדים

פרק תשיעי

(אנשטעקענדע קאנטאגיאזע גיפטע) אשר נדבר עתה מהם, ומהם נחוץ עוד יותר שמירה והשגחה רבה - תכונות הרעלים הטבעיים נוכל עוד ללמוד - רופאים רבים דברו מהם בספריהם ומסימנים האמתיים, ונוכל לידע אותם ולהזהר מהם; לא כן ברעלים הדברים ומעפישים הן המה יחשבו בין המקרות הרעות אשר קשה מאוד להמנע מהם - אינם מודעים ונכרים למיני רעלים אך למיני תחלואים, האיש הנאחז ברעלים האלה, יורעל וירעיל זולתו, ויסחור עם החלוף הנורא הזה, בכל יום, בכל עת, ובכל שעה, בלי יודע להנרעל בעלמו, המעשה אשר יעשה - הרעלים הטבעיים, מוטלים על הפקודה ומשטר כל מדינה ועיר עפ"י חוקים ונמוסים טובים, לידע אותם, ולהשמיר יושביהן מהם ולהעניש את המרעילים בזדון את זולתם; אבל, על הרעלים הדברים והמעפישים טח עיניהם מראות, מהשכיל לזותם, להקים להם דבר חק ומשפט - ע"כ כשאון מים כבירים ישאון, הבעל ירעיל את אשתו, הבן את האב - ואין איש שם על לב, להיות נזהר ונשמר מהם :

הרעלים

הטבעיים, מוזיקים אך לבני אדם אחדים, הנאחזים מהם, אכן להדברים, יש כח פרטי, להתילד ולהתהוה מחדש בכל גוף חי - הן המה אינם מוזיקים להנרעל לבד - אך עושים אותו למקור רעלי בפ"ע, אשר ממנו יגהרו ויפולו מעינות רעל, למקומות רבים ושונים :

גובר להפר פה מאורעות יגונות מהרבה בני אדם הנרעלים בבלי דעת מאחרים, וברעילו אח"כ ג"כ את ריעיהם הנאחזים והנעימים בבלי דעת, וגא שונאים המה להם מתחול שלשם - ע"כ נרחיב פה הדבור באר היטב ממיני רעלים דברים, למען ירוץ כל קורא בס כי נחולים המה מאוד לדעת להמון בני אדם, למען יעמדו על משמרתם, וימניעו חיל לבאותה הנורא מבוא בגבולם למהר שלל חיים בז, לטרוף טרף ולהמית נפשות נקיות על לא חמם בכפס ולא מרמה צפיהם :

רעלים

דברים או מעפישים, נקראים הרעלים המתהווים רק בגוף בעת"י, ויש להם הכח להחלוף ולכבוש בגוף חדש ולהכבד שמה היזיקות הזות וחלאים רעים ונאמנים, כהרעלים הטבעיים - נכל מין בעת"י יש רעל פרטי, הבלתי יוכל להזיק את מין אחר

מיני האמחים הגדלים בארץ אשכנז, אשר נוכל להשמר מהם
 המה: האלקירשע [בעלללאדאנא] שירלינג [ליקוטא]
 זילזענקרויט (היאכלואמוס) - - - אייזענהיטליין (אקאני -
 כוס) דער ראהטע פינגר הוט (דיגיטאלס) גאכטשאטטען
 (האלאנוס) וואלפסקורכע (עזולא) דאס טאללקארן [לאליאוס
 טעמולעכטום) קעללערהאלץ (דאפנע) מיניס רביס מהירק
 מראנוקולום, דער גיפטיגע לאטיך [לאקטוקא וויראזא] דער
 קירשלארצער (לויראלעראזום) גם השקדים המרים - יחשבו
 עתה בין הרעלים ^ט הממיתים, השוים בפעולתם אל הקירשלאר,
 זעער -

גם האויר אשר מפיהו אנו חיים יוכל להתהפך למין רעל המזיק או
 ממית אוחנו פעם אחר פעם. בראשון, נחשב את הרעל, שאנחנו
 נותנים ומחלקים להאויר ע"י נשימת רוח אפינו, זעח"י שואפים אויר
 נקי מחומר הזך, ומשיבים לו תחתיו אויר בלתי נקי, או חומר נשימה,
 הבלתי מוכשר לנשמת רוח אפינו.

אם רבים נאכפים במקום אחד קטן וזר, אזי יוכל האויר אשר
 שמה להמית ולהתניק. ואם המקום גדול ורחב ידים במתי
 מעט, אזי אינינו ממית, אבל מזיק ומשחית הוא בכל זאת, ע"כ נריך
 למנוע מזוא אל המקומות, אשר מספר שוכניהם גדול, מגודל המקום
 נפי ערך יחובם. וביותר אם אינם גבוהים מאוד, או, שאין להם
 נהירה אויר חדש ממקום אחר. לרוב יקרה זאת בבתי משום והוללות
 (שויאשפילהייזער אונד רעדוטען) בימן מובהק להכיר אויר נרעג,
 הוא: אם הגרות אינם זוערים בחוכו בהיר וזך לפי ערכם, או,
 יכזבו מעלמם. ולפי יחס הזה, לא ילח עוד לנשמת רוח חיים, כי
 האש והחיים לריכים חלקים שווים מזהאויר, למשך קיומם. הסוגר חמיד
 חדר מטחו או דירתו, ירעיל בעלמו את האויר אשר שמה, וזמן
 בראשו. גם ירעל האויר, אם יזערו נרות רבות בבית כגור, וכן אם
 ינח גחלים זוערים בחדר כגור וישן שמה, ישכב ולא יוסף לקום,
 כי ימות לפתע פתאום, וככה אם יושב ברחים או אמחים רבים בלילה
 בחדר כגור, ולא כן ביום, עח זריחה השמש, כי אז מנקים המה
 עוד את האויר בנדלפת ריחם. גם הפרחים והשושנים המריחיש מאוד
 בפ"ע, מרעילים את האויר בבית כגור, ומסבבים המות. ע"כ נריך
 מאוד להזהר, לכל יושמו פרחים המריחיש בחדר המטות. אבל עוד
 גדול וגורא הוא, ההיזק הבא ממדרגת הרעלים הדברים והמעפישים
^ט אנשפטעקענדלע

פרק תשיעי

ובכה המין הנקרא עופרת לבן (בלייאוויס) בבחים מצוירים הוא
ג"כ מין רעל ומזיק להבלתי נזהר בהם . הדר בבחים כאלה
מיד אחרי המשחק ואחרי הטות את הבית בלבעים מזיקים כאלה , יוכל
לשאוף את הרעל הזה להריאה , ואחריהו כחשך ישך וכלפעוני יפריש ,
כי יקרה לו קולר רוח ודוחק החזה :

הסימנים מפעולת רעל העופרת , המה : כאיבי בטן , יבשות , עלירת
היציאה , חלשת הזרועות הידים והרגלים , ולבסוף חריבת
ויבשות כל הגוף הגמר ברזון וכחוש בשר , עדי יגוע וימות .

עוד יחשב פה הכנת הכסף החי (קוועקזילבער) ומין הזכוכית
(הנקרא שפיגלאז) לרעלים מזיקים , ולריך להיות נזהר ונשמר
מאוד , לבל יבשל שום מאכל בכלי נחושת , בדיל או עופרת . גם מיני
המלח , אם הרבה מהם נמכו , יזקו כרעל . בעיני ראיתי איש אחד
שלקח אך כ' או ג' לויט מין נחר הנקרא זאלפעטער או אלון , לפיהו ,
פעם אחת חמת מלח , שהזיקו עד מאוד , כרעל חזק , ובדי עמל יגעתי
לגרש אותם מקרב גופו , בלי היוק רב . בגדר הלומח יחשבו ג"כ הרבה
מילי רעל השוגים בפעולתם , אשר מהם מזבלים את מוח האדם עד
מות (כמו אפיאוס בעללל דאנגא) ומהם ע"י חריפותם יבצו
חבירה או ררבת (ענטלינדונג) ושחין פורח
(כמו , זיידעלבאסט , אייפארביאוס) הממיתים לרוב את האדם ,
בעבור העדל ידיעתו בתכונות הרעלים האלה אינן מהפך לאנשים
הנחמים לקחת שירלינג חמת סאנאט שרשי הירק הנקראים (קרויט
ווארלעל) חמת שרשי הירק הנקרא פאסטניאק וואורלעל , למין לפת ,
חמת פקועות שדה הנאכלות , פקועות מלאות רעלות , וכדומה , ועפ"י
העדר ידיעתם , יביאו המות על עצמם לפתע פתאום . הכרח ונחון
מאוד ללמד בבתי החינוך להתלמידים , לפחות הירקות והלמחים
הרעלים הגדלים בשכונת עריהם . ובעבור שפה קלרה לי היריעה
מהכיל , להודיע רבים וכן שלמים , מהם אודיע בפר אחד *) , אשר
קובה על כל אדם אשר באפו ללמוד וללמד לדעת אותם בשלימות רב .

מיני

* , האלגע ייטטע גיפטפלאנצען אור פֿערהיעונג טרויריגער פארפֿאלע איללומי
קופפערטאפעלן , אָווייז באַנדע , דריטטע אויפלאגע .

מוכרחים, להשמידו מבין מסחרינו וקנינינו, כי קשה מאוד להשמר ממנו בשלימות רב. וכאשר שמענו. כן ראינו ורעדה אחזתנו ממיחת האים, ששחה במרתף מחלב, אשר הכינו בחוכו רעל ארזעניק לעכברים, כי שחו ממנו ג"כ העכברים, והוא לא ראה או ידע, ומת אחרי שלש שעות במכה נחלה וכאז אנוש. — להשמיל העכברים מהבית טוב יותר המין הנקרא עיני ט שחף, (קראהגנאויען) כי הוא אינו מזיק כ"כ להאדם, כמו ארזעניק לשאר בעח"י.

עוד יש מין רעל הבלתי נראה כ"כ. והוא לבצע ארזעניק (הנקרא ארזעניקאלישע מאהלערפארצע) הלובעים יודעים טבעו ומהותו, וישמרו יותר ממנו. אבל הבלתי לובעים וילדים, לריכים מאוד להשתמר מרעל הנורא הזה. וככה מזיקים ומהוכנים המה כלי שעשועים הנמשחים בלצע ארזעניק, אשר חובה ומלוה עלינו להבירם מכל וכל מקנינו ומסחרינו. עוד אע"פ ענה להשמר מלקות ארזעניק מרופאי אליל ורוכלי חולות (שארלאטאנען). הן המה מוכרים גרוב מיני טפות ידועות בעד הקדחת המלננת (קאלטעם פיג בער) והמה חומר ארזעניק, המרפאים באמת לפעמים את הקדחת, אבל, מהבדים רזון וכחוש, ע"כ המבקש תורת חיים. יסור ממוקשי מות האלה, כי מרה אחריתו. —

העופרת (לאש בלייא), הוא ג"כ רעל חזק. לפעמים מזיק הוא בחוזק יותר מארזעניק, בעבור שפעולתו תהלהך בלאט, ובלתי נראה בתחלתו, ואינו מודיע היזקו, עפ"י כאבים גדולים ובעבור שנוכל להיות מרעל ומסוכן עד מות, ועוד לא נדע ולא נרגוש ממנו מאומה. באמלעיתו יקרו לפעמים מיני רעלים הבלתי נודעים בין ההמון, ע"כ נבאר אחס בפרטות יחירה.

הראשון הוא, אם יקח לתוך הפה בכל יום מעט עופרת מעורב במאכל או משקה, אזי יראה לפעמים אך אחרי איזה שנים המקרות הנוראות מרעל חזק, אשר לא נוכל לרפאותן עוד. וזאת יקרה, אם יבשלו המאכלים בכלי בדיל ועופרת, או כי ישחה יין מהול בעופרת. — עוד יש מין רעל הנקרא כחל או שיד עופרת [בלייא שטיינקע בלייאקאלק] כל מיני כחל או פוך ויזיקו, וביותר הלצנים, בעבור שכלל כמעט בכלם חלקי כחל או שיד עופרת. והמה יגיעו לקרבינו ע"ז העור כמו ע"י הקיבה שלנו.

פרק תשיעי

נחשבים להסוגנאים היותר גדולים וגוראים, למשך הארכת הקיים
וקיומם :

רכן מלאתי א"ע מחויב ומוכרח להודיע מיני הרעלים הרבים
האלה, המשונים בפעולתם הרעה, כי לולי ידיעתם
והשתמרות מהם, עלולים אנהו לקבל כמה סכנות והזיקות המהגוללים
ומהנפלים לבוא עלינו באמלעיתם. להקי הכלתי מדבר יש החפץ
הטבעי (אינסטינקט, נאטורטריז) המודיע אנהו "כל מין רעל
וארס, והזפירה ונשמר שם, אכן, להאדם יש השכל והנסיון, החת
החפץ הטבעי. אבל, לא לכלם נתנו שני אלה ביחם שוק, ולא יוכל
להשתמש בהם על נכון. לכן שמתי פה למטרת חכליתו, להודיע ולהכיר
רבים וכן שלמים מיני הרעלים השונים, למען ידע כל איש להשנוך
מהם, ונגע לא יקרב באהלו. — סכלות היא נאולה חטאת להאמין,
שרק זה יחשב לרעל, מה שיגיע לקרבינו ע"י הפה, כי ע"י כל חלק,
גופנו, מבחון ומבפנים נוכל להרעל, אם יש להם עורקים וכלי מליצה
(זויגענדע געפעסע ע"י הפה והקיבה, ע"י פני שטח העור בלו,
נחירים, אזנים, בלי המוליד, הריאה) — ע"י נשימת אויר נקי — אך
בזה ההבדל, אשר היוק פעולהם יפעול באיזה חלקים במהירות,
ובאיזה חלקים, גאט, והרבה רעלים מזיקים יותר אך בחלקים ידועים
ולא לכלם בשוה. מיני הרעלים יחלקו לשתי מדרגות, הטבעיים,
(פיהזשע) והדברים או מעפישים (אנסטעקענדע קאנטאגיאזע)
האחרונים יבדלו מהראשונים, במה שיחהו חמיד בגוף חי, ובמה שיש
להם הכח, להוליך ולהביא רעל אחד בגוף אחר זונחו.

בין הרעלים הטבעיים נחון מאוד לדעת אלה המינים: ארזעניק,
אפערמעגט, נקרא לרוב בשם רעל העכברים, (מייזענגיפט)
והוא החזק בכל מיני הרעלים. יחמשה עד ששה גרעון (גראן) ממנו,
ימית במהירות רב, מרוב כאבים גדולים המסבב להגוף. אין מספר
להמתים באמלעיהו, בעבור סכנות וקלות דעת, יותר במאת ידיעה
נכונה ובכונה מיוחדת. לפי עמתי חוב הוא להשמיד הרעל המזיק
והממית הזה, מחברת מין האדם, כי נזקו הממית גדול יותר מחועלתו
היא מיחת העכברים. לפחות לריך להיות נזהר ונשמר, לכל ינוח אוחו
בכפות או מאזני משקל הרוכלים או הרוקחים, אלל קנה דבש (לוקער)
קאפֶּעֶ ושאר מיני בושם ומרקחת, או קרוב להם.

כאשר נעלה על זכרונינו מספר המתים ע"י רעל ארזעניק.
אף בי שהובן אך להמית בו העכברים, אזי נמלא א"ע
מוכרחים

צדדי שיתרועע עמו באהבים, ויפתחו להאמין, שגם בעולם הבא נוהגים לאכל נשבעה - חולי מדומה הזה, מוליד לא לבד פחד ואימה חמיד, המתהפך לחולי אמתי אח"כ, כי פחד פחד ויאחיו, ואשר יגור יבוא לו, אך עוד ישיא אותו לקחת רפואות בתמידות, נא לעזר ולא להועיל, המאכלות ביתר מהירות כח הקיים, מאשר היה לו באמת, חולי מדומה: "הזה, המעלה על דמיונו, כי המאמין בשוא נחעה, שוא חיי תמורתו: " — גם החולי הבא מהרגשה חזקה, או קפדנות, אינו קטן בערכו מהחולי הבא מחולי מדומה הנזכר. אחת היא, אם עיניו ראו באמת הקורות הרעות המעליבות, או אך מפי השמועה, או קרא אחס מקורות העהים ומספרי חדשות, אם יעירו בקרבן הרגשות יגון ואנחה. ורעה עוד - ההרגשה המהווה מקריאת קורות המעליבות, מלשמוע אחס באמת, כי שמה הוא טבעיה (נאטיריך) ופה, אומנית, (קינסטליך) ופעולתה א"כ הוא יותר חזקה. מה היזק רב יגיע לעלבת לב ורוח נכאה מי ישאנה, כי יזיק מאוד לכת החיים וחנועותיו. רע ומר הוא העלב לגוף ונפש, המחליף השמחות הזכות, ליגון ואנחה, המעכירות רוח כל אדם. הה, מה גמירת כל אומץ, אבידת כל רוח נהלה! אין ספק, שמשך מעמד לב נשבר כזה, ערך שתי שנים, יקצר מאוד כח החיים, ויהיו תחלואים חלקו, ומות מנת גורלו! —

פרק תשיעי

רעלים טבעיים או דבריים ומעפייים (פיהיטע אונג קאנטא) (גיאווע גיפטע):

תחת הרעלים האלה נכללו המינים אשר אף מעט מהם יביא פעולות מזיקות או משחיתות בגוף האדם. מיני רעלים כאלה, רבים המה מאוד, ומשונים ג"כ בפעולתם. מהם, פועלים בחוזק, ומהם ברפיון, מהם במהירות ומהם לאט. מהם מבחזן ומהם מצפנים, באופן נראה, ובאופן בנתי נראה. ואין להכחיש, שהן המה נחשבים

פרק שמיני

לקיום הגוף, ככה אין לעשות מלרע או בושס רוחני, מוזן יומי לקיום הגפס. אף שבאמת תעורר מהם הרגשת נעימות החיים, תחמחר עי"ז התאכלות הגוף, ומניעת השלום או אבוד כח החיים (רעםטאראליאן) כמו שמעיד לנו כחיסת או רזון הגוף בצעלי דמיון חזק, כי בעבור זאת יוכשר הגוף לקבל השחתה מהירית. מי האיש החפץ חיים, אל ינוח להחגבר כח הזה מהנפש על כח הגוף, ולא יעיר אוחו במדה יתירה, אך יתנהג עמו כפי תכונת נתינתו אלינו, להרים באמצעותו שיחת החיים, במעלה נשגבה, לבשם כל תפל לשמת כל יגון, ולפניו חדוך לאבה.

הבח הדמיון, יזיק עוד יותר להחיים, אם יתיחס בפעולות אליליות, ואז, רעתו כפולה, והמה: חולי מדומה.

(קראנקהייטים איינבולדונג) והרגשה חזקה או קפדנות (עמומפינד „ לייא) החכמה הראשונה, היא חולי מדומה, נחשבת להתלואי הטחול (היפאכאנדריע) המחגבר לרוב באותם שאינם רופאים אמתיים בפ"ע, אך קוראים תמיד בספרי רפואות, לא בעבור אומנות החכמה, אך בעבור שיבחנו כל הרפואות על עצמם, ומתמה העדר ידיעתם בשלימות החכמה הזאת, יתעו מני דרך האמת, וכאפלה ידחו ונפלו בשגיאות מי יבין, ואוי לנפשם כי גמלו להם רעה — הבה נכונה להזהר מקריאת ספרים כאלה — וככה עיני ראו ולא זר. וזה חזיתי אכפרה, אנשים שידחו דמיון שוא להאמין, שחוטמם עקום, אף כי היה ישר על פניו כלו, או, שמוכנס המה בשחפת (וואכער זוכט) אף אם בטנם לא היה לבה מאומה, אך שזה וישר כאחד האדם. ורעה מזאת, ראיתי אשה אחת, שאם שאלתי אותה על איזה מין חולי וכאב, אם אחו אותה, נהעורר בקרבה מיד החולי הזה. שאלתי על כאב הראש, כוון הזרוע, או, שאר חלקי הגוף, על כאב השיניים והאזניים, ומיד כלם נקבלו באו לה יחד בדמיונה, והחליטה מי חווק כאבה מהם.

כיארנא הכיר בעל חולי טחול (היפאכאנדריסט) תלמיד הרופא המהולל באערהאווע. בכל פעם שבא בלמודו איזה מין חולי, נפתח הוא להאמין, שנאחו גופו בעלמו בהחוני הזה מחניי מדומים כאלה, נעשה רוז וכחוש, עדי שהוכרח להפסיק מנמד חכמת הרפואות, בתלי למודו. — וככה דמה איש אחד בנפשו שמת הגהו, וכמעט היה מח מרעב, כי לא אכל לחם ולא שתה מים איזה ימים רלופים, ולוי "אויב שנו, עשה עלמו ג"כ מה כמוהו.

מעשה לדקתי במשפטי, שהמעמד המבטל פעולות הנחוצות, מהגוף ומחליש כחוק הגוף והנפש, מקלר ג"כ כח החיים. קוץ העת (לאנגטוויילע) מריע מאוד על מעמד המוסרי, כעל מעמד הטבעי. ווייקארד * הרופא, יספר לנו מקרה ילד אחד, הכולד מאבות אביונים. מקרה הילד הזה, היה מעט ילדותו, קוץ העת. בתחלתו הניחו אותו אבותיו מושכב בדד גלמוד בערש שלו, ויכל עתו אך בהבטתו על ידיו ורגליו. וכאשר גדל מעט, סגרו אותו בכלוב תרנגולים, ולא יראה החולה, וכמעט יכול הביט מחוך איזה חור לחוץ. ומה היה אחריתו? הילד הזה נגדל ויהי לאיש בער אשר לא ידע. וכסיל אשר לא יבין את כל דבר, נמשל כבהמה נדמה, כי כמעט לא ידע לדבר על נכון.

עוד רעה מזאת אחרית ההרגל הזה. הנוטה בטבעו לעלצת רוח יפוחה עי"ז לרנח נפשו בעלמו. אמנם מה היא התרופה נגד קוץ העת? שומע אנכי שואלים, הלא היא מלוג אותנו בבחי מחול מקומי שחוק והלולים, טיול וכדומה, ואין כל דבר מליל אותנו ממנו? נשיב, שאין כל דבר מליל באמת בעד ההרגל הרע הזה, או התכונה המזיקה הזאת, כהתעסקות באיזה פעולה ומעשה, או בשאר מו"מ מקנה וקנין. ודומיהם:

פרק שמיני

חקירה רבה בכח הדמיון — חולי מדומה (קראנקהייטס אייבונלדונג) הרגשה חזקה או קפדנות (עמפֿינדעלייח).

כח הדמיון נחן לנו הטבע בחכמת בוראו. ללרי ובושם החיים אבל, כמו שאין לעשות מלרי או בושם טבעי, מזון יומי לקיום

() נספרו היקר והנכבד הנקרא ווייקארדס פילאזאפיסער ארנע :

פרק שביעי

עוד נחוז להזכיר, הרגל רע המתפשט בימינו, השולל חלק טוב מימי חיינו, והוא, הזסחור הרב במקנה וקנין, החמדה לעשות מעשים גדולים, פעולות נשגבות ועבודות קשות הנעשות ביגיעה גדולה בעתותנו החדשים, וככה שקידת התקירה והלמוד נתפשטה בהמון בני אדם, בכל עם ועם, מדינה ומדינה, נחרבו עפ"י זאת רבים תקרי לב וחושב מחשבות בחבונות ומדעים, והתחממות השונות נהוו להם לענין טבעי, המעוררות ביתר עוז, כחות הגוף והנפש, שפעת הלרכים ורצוי התענוגים (לוקסוס) ילכו הלוך ורצו וכן המה מעמיסים. עול כבד משא לעיף. להשכיל אחרי מושכלות חדשות, ולהמליח את אשר לא שערס אבותינו. מכל אלה מחגברת התעוררות המידית בנפש המשכלת אשר לאדם, המבטלת בעבור זאת הכשרון ממרגוע פנימי, ולא תחנהו השב רוחו, כי תשביעו ממתקים המתהפכים במיעין לרעל, וממהר ג"כ התאכלות הגוף ותלקיו באופן נורא, אבל, גם החכונה הנגדית, היא, הבטלה, או ההתעללות בפעולות כחות הגוף והנפש. מקלרת ג"כ כח משך החיים, כי יבטל תאוות חלקי הגוף, היקף מרולת הדם יתעלל בפעולתו, נקיון הליחות הנשתחות, ימנע, והקיבה תפסק מעשות פעולת העכול בשלימותה. ככה הוא מיעוד הראשי אשר לאדם: בזעת אפך תאכל לחם! —

גם הנסיון הטבעי יורה זאת. האוכל קודם התעמלו באיזה עבודה או עסק לא יהנה מאכילתו, כהאוכל, אחרי עבודתו, כי מהוקה אכילת העומל. מעולם לא ידענו ולא ראינו, שהבטלים והעללים האריכו ימיהם. אך המבלים שנוחם בעבודה, מעשה ומלאכת מחשבת, הן המה יאריכו חיהם.

ורא לבד הבטול או ההעללות בפעולות כחות הגוף. יזיק מאוד לנפש הארכת החיים, אך גם הבטול וההעללות בפעולות כחות הנפש יזיק להם, והוא הנקרא בפי ההמון, נואוס או קוץ העת. (לאנגוויילע) נחקור נא אחרי פעולות הטבעיות הנמשכות ממנו, ונראה, שאחריה ההרגל הרע הזה, עמל ואוין. מה נראה בהאדם אשר יקוץ לו העת? יפער פיו לבלי חק בפהוק (גאהנען) זאת תורה למדי, שיש איזה העלרה בהיקף מרולת הדם "ע"י הריאה, וא"כ י"י לבו מרעה לו, כי יחלש כח חלקי הגוף, ויחעללו בתנועתם. — ואם ימשך עוד ההרגל הרע הזה, אזי יבטל מרולת הדם בכללו. כלי העכול יחלשו ג"כ, ויחעללו בפעולתם, ומתהווה לפ"י רפיון וחולשה, יגון ומגנת לב, כאיצי בטן (בנאהונגען) רוח נפאה ויפס נשברה. מעתה

ז' • רבים מפחידים מחבלי המות, יותר מלפני המות עצמו •
 פה יתדמו עניינים נוראים קודם ביאתו, אשר המה
 ללא יועיל • אין כל אדם הרגיש עוד כאב או ענוי המות, ובלי שום
 איזה כאב או הרגיש ענוי ולער, נלך למות, כמו שנלך לחיים • ראשו
 אחוז בכופו • ואלה המה מופתי ראיות: אין לאדם הרגשת המות,
 כי מות יקרא אפיסת כח החיים, ואך ע"י מרגשת הנפש את הגוף,
 וזבאבילת כח החיים, יאבד ג"כ ההרגש, כי מליאות
 האחד בלעדי השני, הוא מן הנמנע • האמת הזאת יורה לנו ג"כ הכסיון
 באוחס שמסו לפי ראות עין, ושבו לחיים אחרי איזה שעות, יתנו
 עידיהן וילדקו, שלא הרגישו מאומה שום כאב או ענוי, אך שכבו
 במין חולשה ועלוק (אהנמאכט) בלי מחשבה חושיית (צעוואסנט)
 ואין להחליט מהשבץ ופרכוס (לוקונגען אונד רעכעלן זיין) האוחז
 לפעמים את האדם בעת מותו, שר ומצוק אז יבעתוהו, כי כל
 המקרות האלה יבעתו אך הרואים, ולא את המתים, כמו שאין
 להחליט ממין השבץ האוחז את החולי נופל, בעת בעתו רוח הרעה,
 ויפול מלא קומתו ארצה, שהרגיש א"ג"כ כאבים גדולים • ובאמת
 שהוא לא ידע מאומה מהרגשות מכאיבות כאלה בעת בעיתתו, כמו
 שעינינו ראו ולא זר וזה חזינו נספרה •

ג' • נחויז והכרח הוא לחשוב את החיים למעמד אמלעי — אשר
 כל הוא יעוד תכלית האדם, אך תרופה נכונה להשיג
 ע"י הכלית המיועד לו • כמו שמורים לנו המון החברולות ושפעת
 ההכונות הכלתי שלימות אשר בנפשו • — לתקופה, אשר בה יתגלו
 כחות הנפש, להכנה קדימות אשר ממנה נהלך להקופות אחרות •
 בשלימות, כלולות ויבורות • הכי יבעת אותנו הרעיון הנשגב הזה •
 להתהלך ממעמד האמלעי הזה הכלתי שלם מעתה הרעים
 והמליקים, נמעמד שלם, ועת רלון והכלית • ? ברוח נאמנה ונפש
 שקטה, נוכל אז להתקרב לאל עליון קונה שמים וארץ, ואז, נלכה
 באור אלהים חיים עולם ועד — השוכב בחיק אביו בחדמה מתוקה,
 יקיץ בנעימה יתירה, כי בשכבו ישמור עליו, והקילותו הוא ישיחהו •

ד' • גם הזכרון בהמתים אשר כבר מתו, כמו, קרובינו, אוהבינו
 המהלכים שמה טרם מותינו, ונשקפים לנוגדינו בעת
 המותה, נקל לימות המות עלינו • —

פרק שביעי

מה נבערים המה המאמינים, שהרחקה זכרון המות, יגן אותם מאימהו וחתחו! כי לולי ההרגל, אם יבוא ויעלה המות ברעיוניהם, בחוך שמחות גדולות, פתאום יבוא אידם, פתע ישברו ואין מרפא, כי אך זר הוא בעיניהם, נככרי יחשבוהו, ואז מכהם אנוסה, ורפאות העלה אין להם. אך אלה יקראו מאוסרים, המרגילים א"ע לזכור בהמות אף בחוך שמחות גדולות, ולא יבטלו בכל זאת מלהטיב את לבם ולהתענג על נפשם. נראה אנשי מלחמה, מלחים וחולצי הרים. איפה נמלא לבות יוחר פחוחות לשמחה וגיל, בהתעוררות ואומץ רב כמוהם? ומדוע? בעבור שפונתם תמיד בקרבת המות, יבזוהו ויקלו אוהו. האיש אשר אינו יפחד מהמות, נקרא חפשי. אין כל דבר מאסיר או מעליב רוחו עוד. נפשו תחמלא מאומץ נשגב, המחזיק את הקיים, ובזאת מתהווה לאופן החיוז (פאזיטיף) להרחיק את המות מבוא בגבולו. ומה נעימים המה דברי שיללער באמרן:

הַבִּלְתִּי יִרְאָה לְהִזְכִּיר הַמּוֹת בְּדַמְיוֹנוֹת :
 גַּקְרָא אִישׁ חֲפָשִׁי, זֶה הָרַעֲיוֹנוֹת .
 או , הָאִישׁ , אֲשֶׁר לְהִבְטֵחַ בְּפְנֵי הַמּוֹת בֵּל יִרְאָה .
 יִקְרַה הַגֵּהוּ , בְּשֵׁם אָדָם חֲפָשִׁי לְהַקְרָא :

עוד מסבב ההרגל היקר הזה תועלת אחרת. חרופה טובה הוא מאוד לחולי הנפש להיות טוב וישר, ירא אלהים וסר מרע.

בכל אופן כפק, שאלה או חקירה על איזה מעשה, אם הוא ישר או עול, טוב או רע, יזכור מיד בהמות, וישאל א"ע. מעשה כזאת או כזאת? הרלה להיות עושה כזאת או כזאת? אם יוכל אז לזכור בהמות, ברות שקט ונב אמיץ. אזי סימן הוא שישר מעשהו. יכעם למשל, על איש זולתו, או ירלה לנקום נקמתו בעבור איזה חרוף וגדוף, ישים על לבו אך העת ההוא ואחריתו, ובזאת יהי בטוח. שרעיוני כעב או נקם, חיש יעופו כענן בקר לפני שמש. והטעם הוא, בעבור שזכרון העת הזה, יסורו ממנו כל התאות הרעות המשיאות לזבו, וכל דבר יראה לו בפניו האמתיים, ישות היושר יקום, והבלתי ישות, או דבר הבל וריק יגדוף כדוגג מפני האש.

בחדש ואופל , למען ינוח כל ילוד תחת אברותיה בשקט ומרגוע ,
 תהפך אליו לעוגי ותמרורים , וישבע נדודים עדי נשף . עה כל ילוד
 הוזה שוכב ומחקה לו שנתו , יטה הוא אזנו , יקשב וישמע לכל קול
 עלה נדף , חזק או רפה יזע זיעת מלוק , ובקומו הוא עיף ויגע יותר
 מבשכבו . — הקיץ המשמח כל חי יחשב בעיניו לעת מחזה ופללות ,
 וכל יום בהיר ויפה יראה לו , למולך חזיון קולות , ויביא תועלות
 בהלות וגוראות , בקרב לבבו הנשבר והנדכה . —

נקר הוא להבין השפעת ההיזק הגדול המסובב ממיני
 פחדים כאלה על מסך החיים . המורא , הוא מלחמה המידית
 מכוון החלקים הקטנים , מהגוף , העור , מלעמן ויכהה על פני כלו ,
 הפקת האדים הרעים ימנע ויעלר , הדם יתקבץ בקרב החלקים הגדולי
 מהגוף , הדפק יפסוק מהולס פעם , הלז ימלא דם , עד שלפעמים
 יפסוק מהגועותיו , ויבוטל א"כ באמצעות אלה , מרובת היקף הדם
 (לירקולאציה) כח העכול יחלש , ועי"ז יהווה חולי מעים , שלשול
 (דורכפאלז) הגידים , והעורקים ישכבון , רוח הנשימה יקלר , אלה
 הנה הפעולות הרעות המביאות רעל ממיית , המסבב קלור החיים
 איך כל פחד יקלר החיים כפחד או אימת המות . לפחוד מהדבר המוכרת
 לבוא עלינו , אשר כל בטוחים אנחנו ממנו כמעט רגע אחד , הוא
 הממרר כל שמחה וגיל ; ובעבור הדאגה התמידית , אשר אולי ימות
 מהרה , ימות באמת מהרה . איך כל אדם אשר פחד מהמות האריך
 חייו , אך בלא יומו נהפה , טרם עת קלו גוע . ^ט ואינו . לאהוב
 החיים , ולא לפחוד בכל זאת מהמות , הוא החק האמתי , להתקיים
 בתכונות נפשו שקט שאנן , למען יזקן ויבוא בימים , המפחד תמיד
 מהמות , יאמר נואש על כל הלחה ואושר . אינו מהענג עוד מאיזה
 שמחה וגיל , כי בחוכם תתערב אימת המות הלה . נחשב הנהו , כאיש
 הנרדף משונאו המבקש רעהו , והוא יגוד עקב . בכל זאת נמלאו רבים
 אשר קלרה ידם מלהוליא ממסגר פחד המות נפסם , ותיחס מעבור
 בשלח מוראו . בעד אנשים כאלה נליג פה איזה הרופות בית (הייזליכע
 מיטטעל) הגודעות לנו מהנהיין .

א יחשוב המיד בהמות . אך זה נקרא מאושר , אם יוכל
 להרהיב בנפשו גזו , להקרב ולהביט ברות
 אומץ נגד הלר הצורר , וע"י הרגל ארוך , יהי בעיניו נמזה ונמאם .
 מק

פרק שביעי

מתקלום אצוד כח החיים • (רעבטאראליאן) • הראשונים , המה
 הדברים • המהבדים קלור החיים • • • אך באופן השליטה
 (נעבאטיף) , אצל , האחרונים — רע עין וקנאה — מהבדים
 ביאה המות באופן החיוב (פאזיטיף) , ולא לבד מוליאים המה כחות
 החיים מחלקי הגוף , אך בעת שמעוררים את המרה , מכינים רעל
 נורא המיד , ומוסיפים ע"י התעוררות המרה , מהירת החיך
 וההתאבלות •

עוד יחשב פה החולי הרע הנקרא עלבתי רוח , (איבלע לוינע) ,
 יגון *) ואנחה • אין כל דבר ימולל פרח החיים , להמניע כל
 שמחה ועונג מזבא בקרב האדם , ולהפוך נהר החיים , ליון מזולה ,
 כהרגל הרע הזה • לכן אעילה לכל איש החפץ חיים , לגרש כל יגון
 ועלב מההתפתח בקרבו , ואך , אז ישכן בטח ושאכן מפחד רעה • —

גם המורא או — הפחד , יחשב בין הרגלים הרעים מהנפש , כי
 נוכל להשמר מהם • הנה הוא משפיל את האדם ומכניעו ,
 כמעלחו הגדית והוא האומץ , ירים שיאו , מעל טבע האדם
 ותכווהו •

המורא או הפחד ישלול את הכח ועוז , עלה ותחבלה , אומץ
 וחוקף , ושאר מעלות הטובות , מהנפש • ולריך
 להזהר מראשית החנוך , להמניע את האדם מיד בעת ילדותו ,
 מתכונות מורא או פחד • אצל , הה , לרוב יושם אך ההיפוך ! —
 נזכיר נא אך שני ענינים מתכונות האלה , והמה : הפחד מרעם
 וצדק , ומסדים ורוחות • לאיש אשר לו שני מיני פחדים אלה , חייו
 אינם חיים , וטוב ממנו הנפל • הליל המעולפה בהשגחה נפלאה ,
 בחסך

* אנחה שזכרת חצי גופו של אדם [גיטין פרק ז' דף ס"ז ע"ג] כל המתאנח נקרא
 חוטא (נזיר פ"ג דף ע"ג) :

() שלשה דברים מתיידין כח של אדם , ואחד מהן פחד [כתובות פרק ה' דף ס"א] :
 פירש"י פחד שדוחג על בעמיד , וכן הוא ג"כ במסכת גיטין פרק י"ז דף ע"ב :

שמחה לו שחיה כזאת לאיזה צורך והכרחי הנה אמת הוא, שהמרגיל
 א"ע במשקים משכרים, אל יפסוק פתאום מלשחותם, וזכר זאת נקל
 הוא, שאף המפסיק מלשחותם ישוב אח"כ לדרכו הנשחת והרגלו הרע
 הראשון. לשכורים כאלה טוב מאוד לעשות החרוזה בדוקה
 והמנוסה הזאת, להטיף בזנלנת יי"ש או שאר משקים משכרים, חמש
 עד עשר טפות שעות (הנקרא זיגעללאק), אזי ישחו ככה סכום
 טפות פחות יי"ש בכל פעם, ויוכלו להגיע למסקה כזה, שחיה הנללנת
 רובה ככלה מלאה ממין שעות כזאת, ואז, ישלוב ממנו כל טעם
 היי"ש, ואך עפ"י הרגל חדש כזה, יש סכר לפעולתו, כי יש תקוה
 לאתרתו, שישוב ג"כ לאיתנו הראשון.

פרק שביעי

הערכות הנפש, (זעעלענשטימומוגען), והשוקות כמרלוח המוקלרות
 החיים, המורא מהמות, עלצות, מקנה וקנין ומו"מ גדול קוד
 העת (לאנגעוויילע).

הרברים הנחשבים בין מקלרי החיים, הנה ג"כ הערכות
 ידועות, מהנפש, והרגלות שונות האורבים באיבת
 מות על כח החיים. הן הנה, עלצות, כעס, מורא, מורך,
 וזיותר מכלם, רעות עין* (וקנאה) מיסגונכט אונד נייד כל אלה
 שואבים הכחות המובחרים מהחיים, מצטלים בפרטות כח העכול
 ומחלישים אותו, ומניעים באופן כזה, הפעולה היקרה והנחולה
 מחשנוס

(* עיין צמדרש משלי על הפסוק הזה: ונאצות פרק ד' משנה ט' :

פרק ששי

האלם • ממחרים התאכלות הגוף על אופן נורא , ועושים את כח החיים למין זפת בוערה • ע"י מתהוים איזה תריפות וחלואים שונים , בהעור , מקשה ויובש הגוף וגידיו , זוקן אומני ומהירי , שעול (הוסטען) קולר הגשימה , התגואי הריאה , ושקפת , והרע מכלם , רפיון ההרגש , כטבעי כמוסכי , כמו שגראה בהשכורים , איך שנאבד מהם כח ההרגשה , עיניהם יראו זרות , ותהפוכות ידברו לבם , ואחריתם מרה , כי כאשר יקרה להם איזה חולי , לא ירופאו עוד במהרה , בעבור שגופם , הקהה , ממשקים תריפים ומשכרים , כל יוכשר עוד לשאר הרגשות ; וככה הוא בהמוסרי , לנפשות כל ירגש עוד כבוד וכוז , חשיבות ושפלות , ואך יאחרו על היין , באים לחקור ממסך , וככום יתנו עיניהם • איך שום דבר מקהה ומרפה הרגשות הגוף , ומוליד בו תשוקות נמרלות מכל חטא ופשע , קלון גם תרפה , כשתית משקים משכרים • מפל רע ועון נוכל להשיב , כי מודה ועוזב ירוחם • אכל , הסבאות או השכרות , הוא ענין רע המשחית את הגוף על פניו כלו — בעבור שמבטל כשרון הרגשתו — ונפש בעליו יקח , ואוי לשכור רע , כי גמול ידיו יעשה לו •

מה פחוז והכרח היה לכל מושל שר וקצין , להעריך את המשקים המשכרים במקח גדול , ולהמשיט המו"מ בהם • מדינה , אשר יושביה מורגלים בהמשחיתים הרעים האלה , תשאה שממה , כי שקידה וחרילות , יושר ולדק , קמנה וחנינה , ממיסה והרגשה מוהרית , אשר בלעדס לא תכון ארץ על מכונה , יתנפו ויאבדו •

הספורים משלות קדם , לורות עולמים יורו אהנו , שהתחלת הרגל העמים הפראים בשתיית היי"ש , היתה ג"כ סבה להתחלת קצור חייהם , ורק המשקה הזה הכניע אותם תחת עול עמי אירופא , ביהר עוז מתרב ורומח , מגן ולנה , ופל כלי זעם ומלחמה יחד •

אל לאמין בשוא נחמה , ששתיה מועטת ממיני הליקווער המתוקים , אינה מזקת מאומה להגוף והנפש ; המתוק ינעם רק לחיך , ובקרבו יתפך למרורה פתנים , כי תלקי המתיקות יאבדו בהקיצה , ותלקי אש שלהם ישארו תהומים וגרורים בתוכה , ולא נבד בגם המעט יזיק , אך ירגיל את האותה לשתיה יתירה פעם אחר פעם עד שמתהווה

גדולות , אם ישלחו מין ליחה או מין כזה לתוך הדם בלי טרחת טחינת
או לעיסת השיניים , ופעולת הקיבה • אולם , לא ידעו ולא יבינו ,
שמהירת כלכול הגוף , ממחר ג"כ בערך שנה את התאכלותו , כי
לא נוכל למחר או להחיש הערכת הטבע ותהלכותיו , בלי נזק
והשחתה • לא בלי סבה וטעם , נערכו תהלכות הטבע ומגהגו ,
שהקיבה תחזק אוכל ממוצע , והרצ יזיק לה • כל גוף יוכל להתזיק
מאכל כפי יחס מעמדו , ויחס מעמד כזה , עומד ביחס אחד עם
כשרון הקיבה • ובזאת ירמה הוא את הטבע ומדלג את הפקודה
הראשונה , (ערשטע אינטשטאנד) , במה שגונב ע"י דרכים נסתרים ,
מחיה רבה אל הגוף , שנים שלשה פעמים יותר מכדי כשרון מעמדו ,
ואחריתו מרה , כי מתהווה סרח העודף מליחות נשחתות , בכל חלקי
הגוף , המבטל משקל השווי , בריאות וחיים • גם בהשגחה יתירה העריך
הטבע בחכמה בוראו , שיאכלו המאכלים באיזה עבות וגסות • תועלת
ההערכה הזאת , היא " , שיפרדו וימסו בראשונה ע"י לעיסת הפה
וההעוררות הרוק , וגם במה שישארו זמן הרבה יותר בהקיבה , למען
יעירו אוהה לפעולה יתירה , ויתהפכו לפ"ז כבדר נכון בכל חלקי
הגוף ; ואך מוזאת מתהווה מלוי או תשלום החסרון (רעסטאטרא
ליאן) , כי אך אז יחלקו המאכלים לחלקי גופינו , לעזר ^ד -
^ד ולהועיל לנו , אם נחבשנו ונערכו לפי טבע הקיבה שלנו בשלימות
על נכון כאשר ידלג הפקודה הראשונה - הוא טחינת השיניים ולעיסת
הפה - יסבב ליחות ומיניס בהגוף , הבלתי נחשכלים כנכון ,
בעבור שלא נדמו ביחס מעמדם לליחות או מיני חלקי הגוף , ולא
ישלימו מלוי אבוד כח החיים , כראוי , אך יראו לחלקים זרים
המסבבים התאכלות רב , ולא מלוי החסרון " או אבוד כח
החיים •

מערתה

נקל להבין שבשול אומני כזה , המונעת מלוי החסרון ,
הממלאת אותנו בליחות , הקשים להתעכל , ומרבה
ההתאכלות הפנימית , לא יחשב בין אוהבי חיינו , אך לאויביהם
הקמים עליהם לרעה , ונוכל להחליט , שהמליאו אותם , למען הכין
רעל מתגנב , ממתנות הטוב והמיטב •

עוד

יחשב בין מקלרי החיים , הכלכות מיני מלימות מריחים ,
(שפירטועזע געטרענקע) , הן המה ינקו " אם להבה בקרב
האלס מוז

פרק ששי

הוא המלאה רעה, המשחתת ומזקת למשך חייו, על אלה האופנים :
א מיני ביסול כאלה, יתוכנו באופן נאות להיות ממשיכים ומעוררים את הלב. מיני מאכלים כאלה יעשו עפ"י ההערכה הזאת : חלים מדברים המעוררים והמחממים, וחחת שתדכה באמלעית¹ האכילה, חכלית מפרת החיים, והוא מלוי או שגלום אכוד כח הקיים (רעסטאראליאן), חחרכה עוד התאכלות הפנימית (אינכערע קאנסומליאן), ויעשו עוד הגדי • פאגרי אכילה הזאת, יקרה תמיד, קדחת אומנית (קינסטליכעם „ פֿיכער) ועל אדם כזה נאמר במשפט בלשון לאטיין (קאנסומענדא) (קאנסומימער), האוכל מתאכל • —

ב ויותר רע הוא, שממין חבשיל כזה, חחגבר מאוד תאות האכילה, ואף אם לחיך יעטם אוכל, רע הוא אל הקדכה, כי לריכה לעבוד כדי עמל, ג' עד ד' פעמים יוחר מההרגל, וחכלות גדולה הוא, אם כל יוצן ההבדל בין תאות החיך לתאות הקיכה, אשר לא נהבזון בהנאת מיני ביסול כאלה • האדם יאבד ע"י מוכן הגדול מבריאותו, מבלי דעת תכונת שבעו ודי ספוקו באכילתו •

ג האומנות החשובה בבסול כזה, הוא, לעשות ע"י הרכבות וערבובים שונים, מאכלים ומעוררים חדשים • ומחלפת נחווה, אשר כמה מאכלים הטובים ובלתי מזיקים בפ"ע, יקבלו ע"י הרכבות וערבובים שונים, תכונות חדשות ומזיקות • מיני מחמוץ וקהה, (זויער), מעורבים במיני מחוק, למשל, מזיקים לפעמים להגוף, ולא כן כל אחד בפ"ע • צי"ס, חלב, חמאה, קמחי, טובים לאכלס בפ"ע, ונחים להתעכל ; יעורבו כל אלה ביחד למין חופינים (פפאנקוכען), שמן וטוב, יקשה אז מאוד להתעכל, כלל גדול הוא במשפט הרפואות² ; כל עוד שמין מאכל מעורב ומעורב משאר מינים אחרים, קשה הוא להתעכל, ועוד יותר רע וקשה הוא, כי ישחתו הליחות הנולדים ממנו •

ד עוד רע הוא מין ביסול חדש אחר, והוא : להביא ליחווה מיני מאכלים לקרב הגוף • המליאו להוליא הכח מהרבה ליטרות בשר בקר ולאן, הרעגולים וברבורים אכזבים, ומוח עלמות ישוקה במרק סיר אחד ע"י פדישה והעלרה • בזאת יאמינו נעשות גדולות

וגבוהים עליהם, או נגש העם איש ברעהו, במקום אשר אין לנטות
 ימין ושמאל. במקום, אשר הבתים גבוהים, החולות ושוקים לרים,
 בתים וקלרות מסוגרים יחד בלי פתח הרוחה, במעוט אילנות,
 והפקודה או המשטר, אינו משגיח על נקיון החולות והשוקים. גם
 בעירות הממולעות בגודל, טוב לבקש מגור מחוץ לעיר, ולפחות חוב
 נחוץ הוא, להתרחק כמעט שעה אחת בכל יום מאויר העיר, לשאוף
 אויר נקי וזך מחוץ לעיר. —

פרק ששי

הכילה ושחיה יותר מן המדה — מיני ביסול מבושמים — משקים
 משכרים ומחממים.

מרבית האכילה והשחיה שלא כדת, מקצרת החיים מאוד,
 עפ"י אלה האופנים. יקשה הוא על כח העכול ומחלישו,
 ולפעמים יעצר העכול, כי הרבה נוכל, כל יוכל להתעכל בסדר
 נכון, ומתהווה עי"ז ליחות נשחחות, בהמיעים ירבה ג"כ את חומר
 הדם, וממהר בעבור זה היקף מהולתו, (לירקולאצ'אן), ועפ"י
 זה מתהווה עכול קשה, והלורך לקחת רפואות המריקות ומדיחות את
 מוהרות המאכל.

מרבית האכילה, היא. כאשר יאכל יותר מכדי הפוקו,
 והבימן הכון, הוא, הרגשת כובד הקיבה ומנוחה,
 גהוק או פהוק (גאהנען), חרדמה ובלבול החושים. הכלל הקדמוני,
 הוא חמיד אמת, "והוא: להפסיק מלאכל, בעת שמחאוה לאכל
 עוד — ר"ל, לבל ימלא כרהו, אפילו פחות מכדי שבעו. —
 מיני ביסול המבושמים עפ"י אוממות (קונכט), יחשבו ג"כ למקצרי
 החיים. פה נלעק חמם על אהובי חכינו, ר"ל, על הדברים
 הגאהבים והגעימים לחכינו, ובקרבינו נהפכו למרורח פהנים, כי
 היא

פרק חמישי

„רוכבא באמרו : האדם , הוא המין הפרטי בין כל היצורים , אשר
„לא יוכל לדור בתורה אחת עם בני אדם כמוהו , לפי חכמת
„טבעו וערך מזגו . רוח פיהו ממית את האדם זולתו במוצן האמתי
„והדמיוני , (אם אייבטליכען אונד פיגירליכען זינגע) צ׳ג׳ עד ד׳
„פעמים יוכל האדם לשאוף בקרבו אויר אחד , ויהפך בכל זאת אח״כ
„גרעל ממית , אף אם האויר היה בתחלת נשימתו זך ונקי מאוד .
„עתה נשכילה נא אחרי האויר במקום גדול ורחב ידים . פה היא
„באפשרות שישאף האחד את האויר הנשחת , היוצא זה עתה מריאת
רעהו . כל זה יחזן הרעלה מסוכנה , המקלחת משך החיים בכללו .
גם הנהגה החיים (דיאט) במעמד עשיר וטוב , השתחות המדות ,
ההפכות הדר הטבע ללעשות לילה ליום , ויום ללילה ישימו , ושני
הדברים המתנגדים זה לזה , דהיינו , עושר גדול ועוני חזק – תכונות
הנמלכות לרוח בעירות גדולות – יחשבו למקרי החיים , ולא יקשה
עוד משפט ההחלט אשר חרלנו , שהיות לפי רצוי וחקיקת המון עם ,
יהרבה כ״כ המות ביניהם . עוד נדבר מחקירה אחת . בהתבוננות על
עירות גדולות אשר באירופא , ומספר המתים שלהן בכל שנה , נראה ,
גם פה ישתרר הבדל גדול , ואיך המות יתגבר עליהן , לפי ערך
מקומם הדר והקטן עם מגורת יושבי רבים , כי ימועט להם האויר
נגשמת רוח אפיהם ; כי אך מקולר המקום ומעוט האויר אשר שמה ,
חלוי מהירת המות , ולא מהמון העיר ושפעת יושביה . ולפי״ז יהרבו
המתים בעיר קטנה , יתר מעיר גדולה ביושבים רבים , אם מקום
הראשון קטן הוא בגודל ערכו , לפי רצוי היושבים , מהשני ;
ובעבור זה , ימוהו יוקר הרבה יושבי עיר לייפליג והמבורג , מיושבי
ברלין . וכזה מונח ג״כ הטעם , שבברלין ופעטערסבורג המה יותר
הזקים ובריאים , מבשאר עירות הגדולות , ורק אחד משלשים ימות
ביניהם . אבל , לריך לדעת ולהבין ג״כ שבברלין יבוא אויר בערך
ד׳ וחמי שבטים מרובעים על נשימת כל אדם , השוכנים שמה ,
בפעטערסבורג ט׳ – וככה גם עמוד אויר מגודל הזה – ובאמטרדם ,
אך צ׳ שבטים מרובעים .

אשרי האיש המונע מלגור בעירות גדולות . הן המה כקבר פתוח
לבני אדם , במוצן הטבעי והמוקרי (אם פיהזישען אונד
מארטלישען זינגע) ביותר יש להחרק מעירות אשר שוכניהן יגורו
בחוכן במקום קטן , והרבה ידירו ממעל להם , גבוה מעל גבוה ,
וגבוהים

ופתחים , ויחממו מאד את אויר הבית אינם מבקשים נקיז נכון כדי
 החולה , אינם מרחיקים ממנו כוללת הרעי ושאר הדחת המותרות .
 ואינם מתקדשים את האויר בכל פעם . עכ"ל או שמוש רע בזה מניח
 את החונה , ביתר מהרוב מהחולי גדול , והוא לרוב העטם הנכון .
 אשר הבעבוטות מסוכנות בחורף יותר מבקיץ , כי אז יבוגר כל חלק
 ופתח , וע"י ההיסק יבוצב ג"כ קמימות גדולה במתך הבית , אשר לא
 ק יעשה בקיץ .

ג זאת היא רעה ופסע , אם כל נקרא את הרופא מיד בהחלת
 החולי , אך אחרי הגבורת החולי , אם כל יקח הרפואות בהדר
 נכון , כפי מלות הרופא , אם ירפא מרופאי חליג ורוכלי חוגים .
 (שארלאטאנגען) , אשר נדבר עוד מאלה בפרקים הבאים .

ג מיהא חטופות שוללות הרבה מאחנו , ולרוב נחובפו המס
 בעהותינו ; לא לזד המעשים הגדולים אשר יזמו לעשות
 נביעות הרבות עג הים , המסתור הגדול , ירבו אוחזלדאבון נפשינו .
 אך גם הסמללות החדשות , כמו טבק שריפה , (פולווער) והרבה
 רעלים חדשים , כמו מין המים (הנקרא חקווט טאפאגא) , ומין
 חבק) הנקרא בוועיאנס פולווער) , נהאו עתה . לקאר חיינו
 באופן קל וגמאר . האומנות להמית , מההוב עתה לתכמה בפ"ע .

פרק חמישי

אויר רע ובלתי נקי - מרביית השוכנים בעירות גדולות .

מגורת יושבי עירחת במקום אחד מזומלם וזר , היא מהמקלרים
 ביותר את חיי האדם . פלנות תאחו לז כל רואה , רשימות
 המחיים בכל שנה , מעירות גדולות . בקרית עיר וויען , פארין
 לאנדאן ואמסטרדם , ימות אחד מעשרים או מעשרים ושלושה , בעת
 אשר בכפרים רביי ימות אחד משלשים או מארבעים . והיטב דבר
 רוסקת

פרק רביעי

גופם ונפשם צימני נערוחם , בסוככות ובזבזו המיץ הוא כח המוליד , המצבם תיינו • אכל , רעת החולה הזאת מתרבה בכל יום , כמה שמשתמשים לרפואתה בלי דעת , ולשוא ירבו רפואות אח"כ , והוא שלא ישמר מסכות כמה החלואים קשים , אף כי נראה נזקן והשתחחן , כמו ^ד , למשל , נודע הוא , ששחית יין או שכר הרבה , מעדה ציום קנה , או , הרבות היקילה בלילות , מולידים החלואים קשים כאלה , ועם כל זאת לא ירפה מעשותם • כאשר יורגש ויודע איזה מין חולי , ויהעלל מלבקש תרופה נכונה בראשית היותו , ^ד ועי"ץ יתחנף חולי קל , לחולי חזק , ולשוא יבוקש רפואות אח"כ , העולה אין נו • פה מוכרח הנגי להתרוח השמירה והאזהרה במיני החלואים המקררים חיי רבים מאתנו , והוא : ההתעללות לבקש איזה תרופות גמיני עמום ונזילות החוטם ושעול (קאטאררען אונד הוכטען) , אף כי שחשבים לפעמים בין רעות הכרחות ומועילות , הוא רק באופן שהמה ממוצעים , ובגי משך זמן רב , אכל , לולי זאת , לריך לדעת , שכל מין עמום ונזילת החוטם , הוא מין חולי , ויוכל להתחלף להצטרף הריאה (אונגענענטלינדונג) כחוש ורזון , [אבלערהזג] , ובמשפט אובל להתליט שרוב מיני חלואים הנזכרים , יקרו אף מהתעללות לבקש תרופה בהתחלתם , או ע"י השתמש בהרופות בלי דעת באיזה אופן המשינה • ע"כ ניסד אלה שני הכללים , אשר נחזן והכרח הוא להשיג ^ד עליהם בכל ^ד מין עמום ונזילות החוטם •

אל

יבוח להתמשך מין עמום משך י"ד יום • ואם יתקיים יותר , יחשב למין חולי הנחזן לרופא עומתה •

ב ימנע

בכל מין עמום , הצטננות או התחממות יתירה , שחית יין או שגר , ושאר משקים ומאכלים מעוררים ומחממים • רעה עוד מזאת עולם ההתעסקות אשר לא בהשכל , הנעשה לפעמים עם החלואים בעבור איזה אמונת הבל , או מאהבה עזה שלא בדעת , לעשות תרופות או רפואות העדיות והמזיקות עוד להחולה • יכריתו למשל , את החולה לאכל , אף אם אין לו חילות האכילה , יתנו לו לשחות בחולי הקדחת , שכר , יין , קאפֶּפֶע , מרק בשר ושאר דברים מחממים ומכלכלים , ובאמצעיתם תהפך הקדחת הקלה עוד בערכה , לקדחת קשה וחזקה , כי יניחו מיד את הנופל בחולי הקדחת , בעת קרירותו במטות חמות מלאות ברים וכמות , יסגירו חלונות ופתחים

פרק רביעי נח

והוא, או, שרפאות תעלה אין להם, או, עם כי ירפאו, יסבבו בזה
 היוזק גדול לכה החיים, או, רפיון וחולשה באיברי הגוף, עדי שהגוף
 הנאחז בהם, לא יוכל עוד להשלים מטרת תכליתו, ההועד לו מיום
 הולדו. —

פה נשים רשימה קצרה אשר לקטתי ואספתי מלוחות רשימות
 המתים [טאלעסליכטען] ומתוכן נראה היוזק הגדול המסובב
 מתחלואים שונים אשר בימינו.

נהליט למשל, שגולדו עתה אלף בני אדם, אזי ימות כ"ד מהם
 מיד בעת לידתם, למיתת השינים, תמות תמשים מהם,
 מיני שדן (קאנוואלזיאנען) ושאר תחלואי ילדים, בשתי שלים
 הראשונות, רעזיז, מהבעבועות (פאקען) הממיהות לפחות אחד
 מעשרה, כנודע, שמוגים עד חשעים. • המאזערין עשרה • ואם
 הנולדים המה נקבות ימות ח' מהן בחודש הראשון, מכחישת בשר ורוזן,
 ימות ק"ץ • משאר מיני קדחות ק"ן • ממיני נגף ואכברה, י"ב, שחפת
 (וואלבערוכט). ארבעים ואחד • א"כ מאלף ילדים ימות אך ע"ח
 במיתה טבעית, כדרך כל הארץ, וגם מהם ימות הרבה משאר מקרות
 ופגעים שונים • מכל זאת נראה שתשעת עשירית $\frac{9}{10}$ ימות טרם
 קילם, עפ"י מקרות ופגעים •

עתה נדבר עוד מחולי רע וחדש, (והוא °) החפץ לרלח א"ע
 (זעלבסטמארד) החפץ הנורא הזה, אשר היה אך מעמד
 גבורי חיל או נכאי רוח במלור ובמלוק, מההוה עתה למין חולי המורגל
 באיזה מדינות, אשר יושביהן ירלחו נפשם בדמי חיייהם, נמלא באמת
 הרבה אנשים אשר מקור החיים נחרב בקרבתם, כל הרגשה מאיזה
 מעשה ופעולה, או, שמחה וגיל, אומללה ויבשה, ואין שום דבר
 נמאם ונחעב בעיניהם, כמשך חיייהם הנחשבים להם למשא כבד,
 עדי שילאו לנשוא אוחס, ובאבס יקפדו כאורג אוחס, אף במעמד
 עושר והון, ויבחרו מחיים המות, הן המה האנשים אשר התלישו
 גופט

° (נמשך ע"ה שנים היה בקרית לאנדען מספר האנשים אשר המיחו א"ע, כפול
 ממספר האנשים המתים מדקירות הללעות (זייטענשטיכע)

פרק שרישי

שהפלוסופים הקדמונים חקרו והעמיקו ג"כ בחכמות תורניות או מורשיות או עיוניות, ובכל זאת זקנו וזכו בימים, יותר מהחכמים ופלוסופים אשר בימנו לעינינו. להם לא הגיע חולי הטחורים (העמארה האידען), חולי טחול, (היפאכאנדריע) ושאר חולאים דומיהם, והטעם בעבור שכל למודם ועיונם היו על פני השדה, באויר נקי וחפשי, בעבור שלא הריחו טאבאק ולא שחו קאפפע ובעבור שלא שכחו ג"כ מלעשות ג"כ איזה פעולות בתנועות הגוף. —

פרק רביעי

מיני חולאים, השמוש ברפואות בלי דעת, מיתות חטופות ומשונות החפץ לרנח ת"ע (זעלבסעמארד):

נורא מאוד מספר המתות הגלות והגסטרות מאויבי חיינו, ההולכות ומתרבות בכל יום ובכל עת להתגולל ולהתפיל עלינו. — על זאת ידוע לבינו, כאשר נחבונן וכדמה בריאות ואומץ יושבי החיים הדרומיים, נגד בריאות ואומץ יושבי חלק ארצנו, אזי נבהל מראות, פללות האחזו על המעשים הרעים וחולאים הרבים המסוכצים מהמון החלות השחתת המדות פרלות ושוכבות במנהג וסדר החיים (דיאטטיק) רבים וכן שלמים משפעת החולאים, באים מידינו לבד, ואף "לזר חלק אהם, ועוד יעלמו וכן ירבו סלהי ככה נולדו בעתותינו חלאים רבים אשר היו בלתי נודעים לדורות הראשונים אשר היו לפנינו. הן המה המרעילים והמשחיתים הרבה מאתנו, כמו, אבעבועות [פאקען] ומין נקודות אדמדמות [מאזערן], שארלאך, פריזעל [ועפוש האויר [ליפטזייכע] וגם המה נחשבים לחטאים שאנו חייבים עליהם, אם כל נעמוד נליב בזרוע נטויה, לנגדס, ולהגור הדלת בעדס, באשר כבר נודע, שאם נשכיל ונבין אחרי רפואות ונכיונות בדוקות, נוכל ג"כ להרחיקם מגבולינו, ובדרך יבאו כן לנו. —

רוב החולאים יסבבו מיהות חטופות, העלרות פעולות כח החיים, (כמגפה או אכברה), או, קלור החיים, פעם אחר פעם, והוא

הלמוד, וחוליד ג"כ את הרעות הנמשכות מכובד כח המוליד לגוף
ונפש .

ו • באשר ילמוד בני חשק וראון, כל עוד שתחרבה התשוקה
בפעולות כחות הנפש, ב"חזר מעוט חזק ההתיגעות
לגוף ונפש, ע"כ לריך להשגיח מאוד לבחור אך למודים אשר הנפש
תמלא חפץ בהם, כי לולי זאת, ימי יגיעו לריך ולבהלה עמלו .

ז • אם מעיר כחות הנפש ע"י התעוררות אומניות (קינסטליזצ
"רייטלע") דהיינו, ע"י יין, קאפפע, שאקאלאדע, טאבאק,
אולם אף כי לא כזון הוא, להשתמש בעוזרי ההשחלוח (דענקהילפע)
כאלה, בעבור שמחלישים תמיד כפלים, נודה בכל זאת, שבטוחותינו
החדשים אשר פעולות הנפש אינן חלויות מחכונת רוחינו, אך מעת
וזמן, אינם המה למוחר וללא לורך על פני כלם, כי הכרח ונחון
לנו לפעמים קף קאפפע, או קנה מקטר (פפיפע) עם טאבאק,
אבל לריך להזהר מן היותר מהמזה, כי כרצם כן ירבה נזק הגוף
והנפש :

ח • אם יחוגע בכחות הנפש צעת עכול המזון פה יכפל
הנזק, יחליש א"ע יוהר, במה שלריך התיגעות יתירה
לההשחלוח, ויבטל ג"כ ע"י פעולות העכול .

ט • אם יעמיק בהשחלוח, צעת המיועד לשינה, גם ע"י
מזיק מאוד לבת החיים, כאשר נדבר עוד ממנו בענין
השינה .

יוד • אם יחעסק בלמודים, במעמד שאר אולפים תלונים המזיקים
בפרטות יש בהם שנים, המביאים אחרית רעה ומזיק
יותר מההשחלוח עצמה, והמה: הישיבה העקומה, והאוויר האמוגר
בחוץ הבית ע"כ טוב מאוד, להרגיל א"ע להחעבק צעת למולו
במעמלים שונים, דהיינו, עמידה, הליכה, ישיבה, וכלומה, גם
גם אז לא יהמיד משפנו רק בפנים הבית, אך בעבור חפשי, וביותר
על פני השלה, וישתמר עפ"י זאת מחולאים רבים הענולים לבוא מרוב
סקידה ועיון בלמודים, נולדע הוא מספורי שנות קלם, לורות עולמים .

פרק שלישי

הכח והכשרון הגחוך להשיגן, ולאדם אחר נשללו ונעדרו שני אלה, וכדי עמל יתיגע להשיגן. כפלא הוא, היות בהגבהה איזה משא גשמי בהגוף, יבוקס ויסקל בראשונה כחות הנושא, ובמשא רוחני, כל יבוקס ויסקל בראשונה כחות הנפש, אם לפיהם נערך המשא הזה, כמה יפלו בהתלואים שונים, בעבור שהעפילו לעלות על ראש פהגי החכמות בקולר מושגם; היחכן העושה זה? והפר ברית כחו ונולט? - אם נהיה כלנו חכמים? כלנו נכונים? לא כן הדבר אשר אנחנו עושים, לא לכל אדם נתן הכשר חכמה ויתרון דעת, ואך למעט מזער, נטע ההכשר -- או ההכנה בקרבנו, למען יוכל לבוא בתפרות בית החכמה פנימה, להור בחדרי משכיות תמדותיה, ותעלומה יוליא אור, האדם, אשר כל נפל תבלו בנעימים, להיות מחוקן בכשרוני הנפש הטובים והמועילים, די נו אך לעשות כפי פקודתה, וטוב לו שיאחו בא זה אומנית, מלעסוק בחכמות הבלתי מוכשר להן, כי לולי זאת, אוי לו ולנפשו כי גמל לעלמו רעה, וינהם באחריתו. אם יראה כי אזלת יד ואפס עזר ועזוב, ויאמר: איך שנאתי מלאכה, -- ואומנות יד נאך לבי! --

ד. גם זאת יחשב להרגל רע ומזיק, אם יעמול בשקידתו להחמיד אך בחקירה עיונית, להוליד מושכלות חדשות ע"כ טוב מאוד לחלק פעולות הנפש, לשתי מחלקות: הולדת מושכלות חדשות, הוא מה שבזרא ומוליד ברעיוניו, והנפש היא הפועל, [אקטיף], או, שהוא מקבל מושכלות וחקירות אחרות, למשל - מקריאת או שמיעת עיני חכמות שונות, והנפש היא הפעול (פאסיף) הראשון, מחליש את הגוף והנפש, יותר מהשני. ע"כ טוב ונחוץ הוא, להתליף בכל פעם אחת בחברתה. --

ה. כאשר יחל להתיגע בכחות הנפש, בימי הילדות והשחרות טרם שנת השש או השבע, תזיק מאוד התיגעות הלמוד

* הוא ג"כ מאמר חז"ל, משם ולמעלה, ספי ליה כת דרא [כתובות פרק דף 9]

* הוא ג"כ מאמר חז"ל חייב אדם ללמד את בנו אומנות [קדושין פ"א דף ל"ח] כל שאינו מלמד את בנו אומנות כאלו מלמדו למעות [שם שם]:

פרק שלישי

נו

הנחשב למאומה בעד זולתו אשר כחות נפשו יותר גדולים ונשגבים • גם
המקרות והמעמדים משפיעים הרבה על הענין הזה • ואנה המה
באורי המשפטים האלה :

א • א יתעל בפעולות הגוף בעבור פעולות הנפש • כל פעולה
אשר לא נעשה בשוה בכחותינו , מזקת , אם נעשה
בכחות הנפש בלי הנועות הגוף נוכל לעשות הרבה בכחות הנפש , אם
נעשה בכל פעם חנועות וכונות בהגוף :

ב • א יעמיק בהשכלות חקירה אחת משך זמן רב • פה ישחרר
ג"כ החוק המחלט בהנועות העורקים , אם ינועו את
הזרוע , למשל , אך בלד אחד , אזי יהי עיף ויגע ברבע שעה אחת ,
יהר מאשר עשה עמו הנועות אחרות , במשך שתי שעות • וככה
הוא בפעולות הנפש • אין כל דבר מחליש , כעיון וחקירה בענין אחד ,
משך זמן רב , כמו שהעיד באערה ארבע על עלמו , שהוא לבדו כפל
פעם אחת על ערש דוי , ^ד במעמד חלש וחולי , אחרי שחקר
והשכיל משך איזה ימים ולילות רזופים , בחקירה אחת • חלוק נכון
בעניני למודים , הוא הכלל העיקר , למען יוכל להתעסק בהחמדה
בלמודיו , בלי היזק בריאות הגוף • נודע לנו הרבה מחקרים , בעלי
מדידה והגדקה , ופנוכפים גדולים אשר כלו שנותם בנעימים , עד
זקנה ושיבה ; אבל , נודע לנו ג"כ שהאנשים האלה שמו להם החלוק
הנזכר נחוק ונא יעצר , חלקו עהותי למודם , פעם בחקירה ועיון ,
ופעם לקרות בכפרי משוררים , מסעות שונות , ספורים ולמודי
העצב , ודומיהם •

ג • כאשר יחקר במושגים מופשטים [אבסטרקאהירענדעבעגריפפע]
למשל , בחכמת המדידה או הגדקה (מאטעמאטיק)
חכמת אלהות (מעטאפיזיק) אופן החקירה יסבב להם הבדל גדול •
כל עוד שהמושג מפשט ונעלה , כל עוד שמכריח את החוקר להויליף
א"ע מעולם הגשמי , ולזכך את רוחניותו , נפרד מכל גופני , ביתר
שאת מרפה ומחליש הוא א"ע עד מאוד • חלי שעה בהשכלות וחקירה
במושגים מפשטים ורוחניים , יחגיש ביתר עוז , ממלאכת ההעחקה
(איברזעלטלונגבארבייט) , כל היום כונו • אבל , גם בזה יש הבדל
וההיתקחות מסוגה • יש אדם שטבעו נוטה לפעולות כאלה , ויש לו
הכח

פרק שני

החכונה הזאת מההפכת אח"כ באמת לחולי חזק • אין כל דבר משמית
אותו, בלתי המתיחס על התשוקה החועבה הזאת, המחממת
ומעוררת את כל חלקי גופו, משך חייו יתהוה לקדחת חמידית,
המחלשת אותו, כל עוד שתהרצה בהתעוררות, בלי השלמת התשוקה
הנזכרת • החכונה הנמאסה הזאת, נמלאת באדם השב ומתחכם
ממעשת הזנות הגשמית, אבל ישלים היוקו עפ"י חשק הרוחני, מבלי
שם על לב, אשר גם אחריתו מרה כנענה, כי תתלואים חלקו
ומות יגון מנת גורלו • —

ארה המה הרעות המסובבות מחכונות החועבות הנזכרות,
אשר לא לבד מחנישות הגה את כח הגוף, אבל, עוד ימררו
את חייכם בעוני קשה, מלוק ומגנת לב' —

פרק שלישי

ההאמנות ויגיטי גדולה, בכחות הנפש :

אולם לא לבד תלאות הגוף • אבל גם תלאות הנפש ויגיעותיה
מסבבות פעולות מזיקות על כח החיים ובריאות הגוף,
כמו פזור או בזבזו כח המוליד • כח העכול ירפה, יגון ועלב, שחפת
ורזון, יפלו לו לחבל, ואחריתו עדי אובד, עם כל זאת מתיחס פה
הרבה מאוד על הדל הטבעים והכשרים השונים, וא"כ האדם
אשר מוכשר יוהר למושכלים וחקירות, אינו נלכד במהירות ברשעות
המסוכנות הנזכרות, כאותם שנעדרו מהם הכשרון היקר הזה • לכן
יחלשו אך האנשים בכשרונים ממונעים, אם יתאמנו בעמל רב להשיג
חכמות ומדעים אשר לא ישיגו, וע"כ מתלישים אותנו הדברים אשר
נעשה בלי רצון טוב :

ואם ישאל : עד כמה חגיע יגיעת הנפש ? נשיב, שקשה
להשיב תשובה נכונה על זאת, ככמות האכינה והשחיה,
בעבור שכל דבר תלוי מכשרון כח ההשתכלות המסונה בפעולתו כח
העכול, לפעמים נחשב עמל קשה ויגיעה רבה, בעד איש אחד,
הנחשב

אוחה שלא בדרך הטבע, באופן המזכיר -
 ובעבור שנודעים לי כמה אנשים חכמים וידועים, שלא ידעו ולא יבינו
 איכות ההבדל הזה, הוכרחתי לבאר פה ההבדל הגדול, מהשלמת
 התשוקה הזאת בדרך הטבע, או, שלא בדרך הטבע *

נורא הוא הסימן אשר הטבע ירשום בפני החוטא המחועב
 הזה! נדמה הגהו לשושן אנוזלל, עץ יבש בעודו באבן, מת חי-
 אומץ הלב, והחשוררות כח החיים, ינדוף כמוץ לפני רוח. הגוף "ישאר"
 רפוי ותלם, כהות המות מפסה גופו הנדכה, עיניו בחוריקן תמקקה
 באבדת כח החוש שלו, חטאו בפניו יענה, כי יחארפו וירא, יחנפו
 מראית נערוחם במראה זוקן, הגוף יחלה על פני כולו, בפיק ברכים
 ותלחלה במתנים, השינה, כל יחשב לו למשיבת נפש, הרגלים נלאו
 נשוא אוחו, הידים תחרדנה מתמהון לב ומשבר רוח, הנערים
 בכשרונות ומעלות טובות יבערו ויכסנו, פח הדמיון יהרס וישחת,
 המונח כל אשה מעוררה בקרבו חשק העגבות, יגון, נוסח חרפה
 וכלמה, יענה וידכא את רוחו הנכאה, ונאש יאמר על כל גהה ומזור -
 חיי מדוכא כזה, מלאים מהרגשות מענות, רעיונות מחלישות
 עם קוץ החיים, ואין חדוש הוא, אם ירלח א"ע, כי אין כל דבר מסבב
 התפץ האכזרי הזה, כמדה השובבה הזאת, הרגש המות בעודו בחיים,
 יעבה אוחו נחאו להמות האמתית. ויביט לקראתו, כלקראת ריע נאמן
 המקיל מחלתו, הפזור או בזבוז החומר הנותן חיים, מעורר המאוס
 בהחיים. גם כח העכול שלו יתלם, הדם ישחת, נפיות (בלאהונגען)
 בהבטן, כוונ הקיבה, ליות נשחתות, בהחזה, אשר מהם יקרו שאת
 או הפחת בהעור, יובש הגוף, חולי נופל, תחלואי הריאה, מיני
 קדחות, הגמרים בהמות טרם קלו, הן המה גורלו *

עוד יש מין הולאות כח המוליד הרוחניות (גייסטיגעאנאניע)
 הנעשה בני עמל הגוף ויגיעתו, ובכל זאת מחלים הוא
 מאוד, והוא, הממנא ומחמם כח הדמיון שלו * ברעיוני זנות ועגבות.
 ה הכונה

* הוא ג"כ מאמר ה"ל הרהורי עזירה קשה מעצירה (תענית פרק ד')

פרק שני

כח החיים • נמצא כאשר נחקור, ששני אלה, המה שני הפכים במושג אחד, המתנגדי בפעולתם • כל עוד שנעמיק בכח ההשכלות • נרפה כח המוליד, וכל עוד שמעוררים ומבזבזים אנחנו את כח המוליד, האבל הנפש את כח ההשכלות, תזונה וחדות השכל (שארפזין) והזכרון • אין כל דבר מרפה ומחליש כחות הנפש הנשגבות, כמדה השוכנה הזאת •

ואם ישאל : באיזה אופן הגיעה אחרית רעה, בהשלמת האהבה הטבעית ? נשיב, אם יהנה ממנו טרם עת המיועד, טרם שנתכן הגוף בשלימותו • — בהנקה, טרם שנת הי"ח, ובהזר, טרם שנת העשרים • — אם ישוב ליהנות ממנה בכל פעם ובהארה חזקה • זאת נכר וגודע, אם ירגוש אח"כ איזה עיפות, עלבנת רוח, וכדומה • — אם ישיב לעורר את חשק העגבות בנקבות שונות, או, ע"י ההעוררות אומנית (קינסטליכען רייטן) ע"י מיני בושם, משקים משכרים ומחממים ודומיהם, אם ימלא ההשוקה הזאת אחרי יגיעה רבה, או בעת עכול מאכלו, או, שמרה חשקו באשה זרה זולת אשתו ; כי אך הקשר הקדוש אשר בין איש — לאשתו — המונע חשק הההעוררות ע"י חלוקת נקבות שונות, ומכניע את החשוקה הטבעית הזאת, תחת חכנית המוסרית — יעשה את החשק הזה נקי וטהור, המהבב בהכונה כזאת, עוד תרופה רבה לכתת הגוף והנפש •

כל אלה נחלט ג"כ מהמאבדים את כח המוליד לזבלה * הנקרא [אנאניע] בהיזק היותר גדול • כי באבד כזה, רבה מעשה התועבה הזאת, הנעשה שלא בדרך הטבע, את יגיעת הגוף וחלשתו עד מאוד, והוא הדבר אשר דברנו, בהתחלת המבוא, שהטבע ירעם בקול גאונו עלי האיש המחטבו, ויגלה רעהו בקהל רב • אין יש חטא היותר גדול, לחייב עליו משפט מות, כהחטא הזה, הנעשה נגד רצון הטבע והתמים •

נפלא הוא בהחשוק' הזאת, הטהורה וזכה בפ"ע אם ישיב אתה עפ"י דרך הטבע, איכה מרה היא באחריתה, אם ישיב אתה

* ואם נוחו חז"ל פירושיא על המז"ל [נדה פ"ק כל ה"ד דף מ"ה]

לחשבם בין הסבות הראשונות ממקלרי החיים, כמו שנבאר, האופן הראשון ממקלרי כח החיים, הוא, התברת או הגרעת כח החיים הוא כח המוליד בפ"ע. ומי יוכל להחסיר, הכוס כח החיים בקרבינו, כאבוד או בזבז החומר הזה, המקיים את כח החיים בחזקו והקפו. הנהן כילוך חדש לבריאה חדשה, ומעליר בחוכו לרי כחינו למינו ויחס בריאותינו? —

האופן השני ממקלרי כח החיים, הוא, הגרעת האומץ הנחוצ, וההפסעות איברי הגוף וחלקיו. כי נודע הוא, שאין שום דבר מחליש ומהרס אותם, כמדה השוכבה הזאת.

האופן השלישי ממקלרי כח החיים הוא התאכלות כח החיים, אשר לא חמהר מכל דבר, כמו מפעול'רעה כזאת, הגומרת ומכלה לפעמים את כח החיים לפתע פתאום.

והאופן האחרון הוא, שימנע ג"כ ע"י המדה הרעה הזאת, מזוי או שלום אבידת כח הגוף (רעכטאראליאן) בעבור שמהובב ממנו בטול המנוחה ההכרחית, והמשקל השווי, (גלייכגעוויכט) למלאות אבידת כח הגוף הנזכר, יעלר וימנע, ונשלל ג"כ עפ"י זאת כח תנועות איברי הגוף על נכון. וביותר מתיחסם ג"כ מאלה, פעולה חזקה על הקיבה והריאה, ויחיצו לפ"ז מקורים הראשיים ממלוי חברון כח החיים. לכל אלה יקרה ג"כ הסכנה העלומה המתהווה מרעל הנקרא (ווענערשיטעם גיפט) הנמלץ לפעמי' בקרב איש המתחבר עם אשה אחרת זולת אשתו. רעל כזה. מקלר לא לבד חיינו. אך יענה, ימאס ויבזה אותנו בעינינו ובעיני כל בני אדם, כמו שנדבר עוד מזה במיני הרעלים.

עוד נשכילה נא אחרי שאר נזקים ותחלואים רעים המסתעפים ממדה השוכבה הזאת, אשר הרוב מהם, הוא החלשת כח ההסתכלות (זענקארפט) לפי הנראה המה שני החלקים האלה? כלי הנפש (זענענארגאנע) — הוא המוח — וכלי המוליד (לייגונגסארגאנע) עם שתי הפעולות המסתעפות מהם, כח ההסתכלות וכח המוליד, הראשון הוא תולדה רוחנית, והשני גשמית — מחזברים וגאחדים יחד בקשר אמין, ושני אלה מאבדים ומאכלים את

פרק ראשון

רע כזה לערך שתי שנים רחופות, יקלר כח החיים הנטע בקרבן אף על ששים שנה, אך על החלי, וגם לפעמים אף על פחות מחליו, כאשר יורה הנסוֹן החמידי, מלבד המקרות הרעים ותלמי נאמני המסובבי באמלעית. אין כל דבר ימהר מהירת ההגלות הכחות ופעולות איברי הגוף, כבית ממחר הגדול (טרייב הויז) כזה, וכבר בארנו ההבדל הגדול המתהווה בין משך אורך החיים, וקנורס. ככור מהירי, ימשוך אחריו קץ מהירי. באין ספק יונח בזה יסוד עקרי, מבהלת מות הילדים. — אבל, האדם אינו מתכוון, על הסבות הטבעיות או האמתיות הגלות לגד עיניו, ויבחר יותר בהבלתי אמתיות ושלא כדרך הטבע, למען יסקוט בהס רוחו, ולא תעשינה ידיו חושיה. בקלור נדבר, העדר אור נקי, זוהם וההעוררות יתירה ע"י התממות הרבה, ומיני מאכלים ומסקי מעוררי, או קשים להתעכל בעת הילדות הזה, הן המה המקלרי לא נכד חיי הילד, אך יניחו בקרבן יסוד מות מהירי, טרם קלו. — וחקטן עוד זאת, כי רבוי השמירה והפנוק, יחליש בריאות הילד, בעודו באבו, עת ילדותו; הבנים היחידים לאבותם המכולכלי בזהירה יחירה, לא יאריכו ימיהם? אולם, בין ילדי העניים והאביוני, המחונכים ומגודלים בחנוך קשה ופשוט, נמצאים בריאים בגופם בעת שחרוהם, וגם בעת זקנה ושיבה, רטפס בשרם מנוער, ומוח עלמותם ישוקה. **זאת** גם זאת יוליכני לדבר מחנוך אחר, הרע ומקלר גם כן משך החיים, והוא הרגל רך כטבעית ומוסרית, ר"ל, השמירה היתירה מעבודות קשות בגוף ונפש, מהגיעה וההתאמלות לכבוש התאות, או, מלסבול איזה מקרות ופגעים רבים. עי"ז מולידים טבעים חלשים, כי כח ואומץ בלעדי ההרגל (איבונג) אין.

פרק שני

שטוף זמה ואהבת נשים יותר מן המדה, אבוד או בזבוז כח המוליד, הולאתו ע"פ דרך הטבע, או כח הדמיון:

אין כל דבר ממקלרי כח החיים, משביחו ומהרסו, ומחאהד בקרבן כל החכונות המקלרות אותו, כמעשים מחועבים האלה, ונוכל לחשבם

אחריתו מרה, ורהבס עמל ואון, כי טח עייניו מראות מהשכיל
לבושיו, עד שלא נדע ולא נבין, שכת חיינו גז חיש ונעופה.

עוד נקדים פה השתכלות יגונה הזאת, שהיות אויבי חיינו ילכו
הנוך ורב, בימינו לעיינו, והיות שפעת הטוב, החחקות
שכלינו, הטבת מעמדינו השובב בעחותינו הקדשים, המחממים
ומעוררי' אה כת חיינו, יקלרו ג"כ משך קיומם והארכתם, לפי ערך
יחובם והלטרפותם. - נמלא כאשר נחקור, שאנחנו בעלמם, שוללים
חיינו המהירי'. ע"כ נחוך מאוד השגחה יתירה, להיות נוהר וגשמר
מהם.

פרק ראשון

חנוך המחליש בריאות הגוף

(שוועכליכע ערליהונג)

פנוק והתעלמות, החגרות התאות, רכות, טבעית
ומוכרית, (פיהזישע אונג מארלישע ווייכליכקייט).

אין כל דבר משור או מטובה מיד בחחלה, את פחיל חיי האדם קלר
וחלש מיום-הולדו, הגראה עוד לעת הנמשכת זו ההגלות
כחותיו הנטועות בקרב, כחנוך רע, ומפנק מנוער ילדותו, רלוני,
נשמרהו מכל אויר קר, להחילו ולטמנו לפחות בכנה הראשונה, בזולות
ואדרות שער, ולהתנהג עמו, כמו עם האפרוח במעמד ההמלטה
(בריטעגלושטאנד) וגם אז לא ינוחו ולא יסקוטו, מלפטמו, למלא
כרסו מאכל ומזון, ולהעורר פעולה חיו ע"י קאפפע, שאקלאדע,
מיני בושם ודומיהם, אשר המה רעל לקיי הילד, מרורח פחנים בקרב
ע"י ההמכה התאכלות הפנימיות (אינגערע קאנסומליאן) בראשית
הויהו, כחות חיינו העוררו בחוזה, מהירי בימי שחרותו, כלי הגוף יחלשו
וישאריו מפונקים ומורגשי' ונוכל להקליט בבירור גמור: משך חנוך

חלק שני

ראשון

מאמר

האופנים או ההנהגות המקצרים החיים

אחרי היסודות הראשיים שהנחנו בחלק הראשון על הארכת החיים וקיומם, כל יקשה לנו עתה לבאר בכלל, בחלק השני הזה, כמות האופנים ואיכות ההנהגות אשר באמצעותם יקולצרו החיים.

- א • כאשר ככוס בנח החיים, יחוסר בפ"ע.
- ב • מה ששולל מנח החיים, קיומם ותועלתם.
- ג • מה שמנוהר, התאבלות גופינו.
- ד • מה שמונע, מלוי או תשלום אכזב הכמות (רעבטאראצ'יאן):

כל הדברים המקצרים החיים, יכולו תחת ארבעה האופנים האלה, ולפיהם יחשב ערך השפעת נזקם. כל עוד שיתרבו האופנים הנזכרים בקרב איש ולב עמוק, יתרבו לפיהם ערכי הנזקים על הארכת החיים, ונחסרו, כאשר נחסרו אלה האופנים. — בקרב בנה נמצאים יש שני נדדים נגדיים, מהאזהבים והאויבים; אולם, אגחנו חושבים אותם לפי הכרעת רוב הנדדים, אם נהטובים או להרעים.

עוד ישתרר הבדל גדול, בין האופנים המקצרים החיים. מהם יפעלו בלב ובנחה, לפעמים פתע בלי ראות, ומהם, בנח גדול ויד חזקה, ונוכל לכנות אותם, בשם: משבתי החיים! להם יחשבו, מיני חולאים ידועים, ומקרות מיתות חטופות. לרוב, יפחד מאוד מהאחרונים, כי יחרידו ויבואו נגד עינינו תמיד, אבל, אמת נכון הדבר, שאינם מסוכנים המה, כאותם האויבים הנסתריים, המתגנבים בחובי קירות לבינו, כי הראשונים נגלו ונודעו, ונקל לפעמים להיות נזהר ונשמר מהם יותר כמהאחרונים, העושים מעלליהם הגשתיים בסתר, וישללו בכל יום מעט מחיינו, אבל, אחריתנו

חלק שני נב

עתה נבוא להחלק היקר המדבר בהרגל המעשיי • (פראקטיק)

אך עתה נוכל ליעץ את הדברים המאריכים חיי האדם, בלי שום ספק • - אם המה כל מחוללים בסודות נמחקים • יש להם בכל זאת המעלה היחירה, במה שימצאו בכל מקום, ובלי הולאות מרובות; מהם, ינחו בקרבינו ומוסכמים המה הרופאים מהשכל, והנסיון היומי, בשלימות רב, ולא לבד מאריכים המה כח החיים, אך מזריאים ומקיימים עוד אוחו • הן המה יקרים להקרא רפואות כוללות (אוניווערזאל מיטטעל) ביתר שאת מהרפואות הנחנות מרופאי אליל ורוכלי חולות (שארלאטאנען) •

אנחנו מסובבים המיד מאוהבי חיינו ואויביהם • המהרועע להאוהבים, יזקן, ויבוא בכלת אלי קבר, והמתהלך עם אויביהם, יקרר חיו, ובלא יומו ימות ונספה • לפי דרך הטבע, יבחר האדם המחונן בדעה והשכל, ריעות האוהבים, ולהרחיק את האויבים זרה הלאה; אולם הרע מכל, הוא, שאויבי חיינו לא נודע לנו, אך ילניעו לכת במעלליהם הרעים • שלמים וכן רבים, ישימו מסוה האוהבים על פניהם, לבלי יודעו לעין כל, והרוב מהם ישכון בתוכינו •

העיבוק ממעשה הארכת החיים, הוא: לדעת ולהבדיל האוהבי מהאויבים, למען נוכל להתרחק מהאחרונים • ע"כ נחלק סדר הארכת החיים לשני מאמרים • בהמאמר הראשון, נדבר מהרחקת האויבים, והאופנים או ההנהגות המקלרים החיים, ובמאמר השני, מהידיעה והפעולה בהאופנים או ההנהגות, המאריכים את החיים •

האופנים

מפתחות לחלק שני

- פרק י"ד • הגאה ממולצת בתאות החושים , ההרגשה הפנימית :
- פרק ט"ו • שמירות ואזהרות בעד חולאים והחנהגות רפואתם בהשכל ודעה , מרקחת (אפלטון) לשוכני בית ונוסעי דרך :
- פרק ט"ז • הללה מהירית בסכנות המות :
- פרק י"ז • הזקנה וערך כלכלה וההתעקוה עמה :
- פרק י"ח • השלמת כחות הגוף והנפש בלמודים שונים :
- פרק י"ט • מוגים שונים , טבעם וסדר חייכם :

* (הטבע) ירעים צקול גאונו עלי האיש המהעצו , ויגלה רעחו צקהל רב ' היגור , הבנתי מיועד להיות , לא יוכל להתהות , היגור המשקר ובוגד בחייו , ימות טרם עתו , עקרות (אונפרוכטבארקייט) חיי יבון ואנקה , השבחה מהירית , אלה המה מארוחיו , אותות חמתו , אכל אתריתם המרה תראה באמלעית אופנים שונים , שאן עיניכם והביטו מסביב , ומעלמם יבואו לעיניכם הדברים , אשר לא נכון לעשותם • בבדידת היער ובתשואות הקריה , חרבינה פעולות קללותיו , בעללים חוכקי ידים , ובהעומלים בזיעת אף , בשפע והמון רב , כמו , במלור ובמלוק מביט הטבע בעין לאזה מיני חוגה , לאחוז במדה ממולצת , יקרא בחולות , ולכל יוסר ממנה ימין ושמאל יתן בחוץ קולו . אמת תורתו , משפטו ברור כשמש , ועלחו עלת אלהים ! —

* (גאטבע צמפרו הנקרא) מייסעערס לעבריאהרען] חלק ד :

לשם אלהי ישראל

מפתחות לחלק שני מאמר שני

אופני הארכת החיים :

- פרק ראשון • בריאות לב ואם :
- פרק שני • תנוך טוב עפ"י דרך הטבע במועלות ולעת
- פרק שלישי • הכרח ההתעסקות באיזה פעולה ומלאכת עבודה בימי הילדות והנערות :
- פרק רביעי • כבישת החשק מאהבת נשים בימי הנערות והבחרות מניעת השקטתם זולת אשמו :
- פרק המישי • מעמד אישות (עהעשטאלנד) טובה :
- פרק ששי • השינה •
- פרק שביעי • תנועות הגוף :
- פרק שמיני • שאיפת אויר נקי וזך , מזג ממוצע מקור וחום :
- פרק תשיעי • השכונה או המגור בשדותי יער , גנות וכרמים •
- פרק עשירי • כביעות שונות :
- פרק י"א • נקיון וטוהר הגוף וביותר מחוץ לעיר — חקירה , אם בגדי למר או בגדי פשתים טובים יותר למלבושי הגוף :
- פרק יב • סדר נכון בהנהגת החיים (דיאטטיק) בריאות השינים , הפר רפואות לשלחן — כל אוכל :
- פרק י"ג • שלות הנפש , אהבת האמת :

פרק

בפתחות לחלק שני

חלק הבחינה והמעשי (פראקטישער טהייל) :

מאמר ראשון

האופנים המקצרים החיים :

פרק ראשון • חנוך המחליש בריאות הגוף פנוק והתעלנות, החגרות התאות, רכות, טבעית ומוסרית :

פרק שני • שטוף זמה, בזבזו כח המוליד, הולאחו עפ"י דרך הטבע, או כח הדמיון :

פרק שלישי • התאמנות וגייעה בכחות הנפש :

פרק רביעי • מיני חולאים, התעסקות ברפואהם בלי דעה והשכל, מיטות חטופות משונות, החפץ לרצח א"ע (זעלבסטמארד) :

פרק חמישי • אור רע ושחת, מרבית השוכנים בעירות גדולות :

פרק שישי • אכילה ושחיה יוחר מן המדה, מיני בשול אומניים, משקים משכרים ומחממים :

פרק שביעי • הערכות הנפש (זעעלענשטימונגען) המקלרות החיים, תשוקות חזקות, המורא מהמות, עלצות רוח, הליכה בטלה, קוץ העת (לאנגע וויילע) :

פרק שמיני • חקירה יחירה בכח הדמיון, חולי מדומה, הרגשה חזקה :

פרק תשיעי • מיני רעלים, טבעיים, דבריים או מעפייסים (אנשטעקענדע, קאנטאגיאזעגיפטע) מאמר

ספר
רוח חיים

חלק שני

מאת

משה מרדכי

יאוועל

לכבוד הרבני המופלג, שלשלת היוחסין,
המליץ, חכמתו בחוץ תרונה, תור
המעלה, כש"ת מוהר"ר יודל סג"ל לנדא.
בן הרב המופלג הבקי בכל חררי תורה, הפארת
עמינו מוהרר יעקב קא בן המצל"ח זנודע
ביהודה:

RUACH CHAJIM

Lemberg. Gedruckt in der Massfusischen
Buchdruckerey mit Erlaubniß
von Wien den 5. Mey 1831.

פרק תשיעי

יפעל המזג המשונה הנטבע בו מיום הולדו , במדרגות השונות מהתעוררות והתייחסות כחות הנפש . כל עוד שטבע האדם נועה למזג העליון בחגבורת המרה הלבויה (פלעגמאטוֹסֶעֶז טעמפרעֶאֶמ מענט) ביתר עוז נוכל להעיר ולעורר אוחו ע"י דברים המעוררים . מדרגת ההתעוררות המסבבת בחגבורת נוג המרה האדומה (זאנגוֹ אינישעס טעמפראמענט) , חולשה והתאכלות , מסבבת פה חוזק ואומץ , וחשלוס נכון , וככה מזג המרה השחורה , ומעלא־חאלישעס טעמפראמענט) לריך להתעוררות . חבל בהתחלפות שזה , מלא נועם ונחת . כל עוד שיסחרר מזג המרה האדומה , ביתר השגחה לריך להתחונן בהסבבת התעוררות הטבעית או המוכרית עליו , ועוד יותר לריך להשגיח על מזג המרה הירוקה (קאלארעטישעס טעמפראמענט) אשר בו לפעמים התעוררות מעט , ויסבב החגלות הכח בחוכשה והתאכלות רב . עוד לריך להשגיח על תקופות החיים . הילד , הנער לעיר ימים , מוכשר יותר להתעוררות . חוזק כח החיים , והתחלפות מהירית מחלקי הגוף . פה נחוצ רק ההתעוררות מעט , פה נחוצ להשגיח על חשלוס נכון והתקשורת גופו במדה ממולעת . אולם בהזקנה , נחוצה התעוררות חזקה , פה יחשב הדבר , מה שבב בניערותו התאכלות , לחשלוס ההתאכלות . יין הוא חלב הזקנים . עוד יבקש הקון בעבור מרבית יובש הגוף שלו , אך מאכלים המרככים והמרטבים את הגוף , כמו מאכלי בשר , מרק טוב , מרחץ מים פושרים , בעבור שאינו לריך להיסוד השני . גם המקומות השונים ישפיעו הרבה על הארכת החיים . כל עוד שיסכון האדם קרוב לארלות הדרוס , יחזק ביתר עוז כח ההתעוררות שלו , ביתר מהירית יחוש נהר החיים , וביתר קלור יתמשך קיום החיים . לכן לריך מאוד להשגיח לבל יעיר התעוררות חזקה המתלשט מאוד את חלקי הגוף . אולם בארלות הלפון אשר האויר הקר יאחו ביתר כשרון את חלקי הגוף אין להדאב בעבור זאת .

אשרי האיש המחונן מהבורא הוא היוצר בשלות הנפש (לו פרידענהייט) או שהגיע למדרגה היקרה הזאת , עפ"י הרגל שכלו , ורוח מבינתו יענינו , בקרב איש כזה ילמח מעלמו לרי הארכת החיים , וזרעו יפריח !

אלה המה היסודות או העקרים הראשנים , אשר עליהם לבנו לתלפיות , מגדל הארכת החיים . —

תם הפרק התשיעי , ובו החלה הראשון :

שהכלים האלה טעונים מחלקים רבים, יחסר כחם לקבל חומר חדש. אכן, האויר אשר בחוכו אנתחו כלנו חיים לריך לכלול בחוכו חלק רב מאויר החיים (לעבענם לופט), אבל, לא הרבה מאוד, כי ימחר ההתאכלות; ומעט מחלקים זרים, ר"ל, לא לח ומעורב עם חלקי עפר, לומח או חי. מזגו יהי ממוצע, לא חם או קר מאוד. כי החום ירפה ויתלוש את הכח, והקור יעשהו חזק ומקשה, ולא יהי משונה בכל פעם, כי הוחלט הוא למופת נכון ואמת, היות משקל שווי האויר, יבבב מאוד הארכת החיים.

ה. דרכים ישרים וחלקים מפעילים להדחת והרכת החלקים הנשחטים ואם לא ידחו תמיד את החלקים האלה שאין לורך בהם עוד, החולה, אזי בלתי איפשרית הוא לקבל חלקי מזון החדשים יתערבו עם החלקים הנשחטים, וגם המה ישחחו ויגיע עי"ז ליקוח(שליים) והשחתת רטיבת כל הגוף. השלום התמרון ימנע בעבור זאת בכמותו ואיכותו, החלקים הפרטיים המבבבים הדחה ונקיון הגוף, המה: העור בראש כלם, כ"שני שלישים יודחו מהוכו, ואח"כ הכליות, המיעים והריאה.

ו. הנאת החושים הדי במדה ממוצעת. נחשב הוא ביותר למעלות הרכבת חלקי גוף האדם ואיבריו. ולשלמות יעודו הטוב והנשגב, שיכשיר נפשו לקבל מוחשות רוחניות, כי הן הגה החיכמה בהשפעה רבה על מעמד חיי האדם, משא"כ בשאר החי"ת ע"י יפתח מעין חדש, מהחזרת אבוד כח החושים ותשלומם, הנחסר לשאר החי זולתו. מלואת האותם יעשה בתענוג יתירה, ואינם יולאים ומחוז לבבול השכל. —

ז. שלות הנפש, תאות ממוצעות. רעיונות נשגבות וחדשות בהתחקות מדעים ומושכלים שונים, תקוה וחוכמת, ואהבה ואחווה, ריעות וידידות, שמחות וגיל, השקט הרוח ולהילות נפנים, הן המה המעלות הנכבדות אשר להאדם, המשפיעים רב טוב ולהארכת החיים, הן המה יעריכו כח החיים, במשקל השווי, יסבבו נעכול חזק ומרולת הדם בסדר נפלא וביותר הפקת האדים הרעים ע"י העור.

לרוב נחוז הוא להחזוקן על אלה העיקרים:

ועל הרפכות השונות מגוף האדם על החלקים והעורקים הפרטים; כל עוד שהגוף יבש וקשה הוא מתכוונת הטבע, יתמעט לפיכו והכרח התרופות מהיסוד השני, הוא התקשות הגוף, כי הרבה מאוד יפעל.

פרק תשיעי

ולפיהם תחרבה נהירת ההתאכלות • כל ההרגשות החזקות , נחשבו
נמוהרי ההתאכלות הגוף וחלקיו • —

הקלת התשלוש ושליומותו • יבוצע עפ"י ת' התנאים האלה :

א ע"י בריאות הגוף , הנעושות ופעולות באיברי הגוף וחלקיו ,
אשר באמצעותיהן יגיע בתוכינו חנקי התשלוש ומלוי הקדש •
הן המה המידים לפעמים , כפעולות הריאה והעור , ולפעמים זמנים ,
כפעולות הקיבה והמעינים • אלה החלקים לריבים נהיות בשלימות
בריאותם ופעונתם , אם יולידו השלוש טוב ונכון להבד הארכת החיים •

ב שלימות ופעולות הכלים הרבים אשר בהוכס ישחוו וישלמו
החלקים הנשפטים לתשלוש קדש • וזאת הפעל
ע"י חלקי הבליעה והמליצה (לומפאטישע) געשעסע) אשר הנה
החלקים הראשים לקבל תשלוש ההתאכלות , וההמפונות (דריזען)
הרבים ומרורת הדם אשר אך המה משלימים החלקים ההם • על כל
אלה נחון להשגיח בפרטות בעת הילדות , כי המאכל הראשון הנכנס
אלו בהגוף , ישפיע הרבה על מעמד החיים בכללם , ואוכל רב ישחית
מיד המעמד הזה , ויונת היסוד לקלור החיים •

ג אף מאכלים קלים , הנוחים להתאכל מועילים לתשלוש
ההתאכלות • המאכלים והמשקים לריבים להיות נקיים
ובלתי מעורבים בחלקים זרים , רעים ונשחתים • ואך בחלקי מים
ומיני רטיבות יהיו מעורבים , כי המים אף אם בל יתשבו למין מזון
בפ"ע , הכרחים המה מאוד לתשלוש ההתאכלות , כי יוליכו ויתקו
חלקי המאכל אשר יאכל מהמעינים לכל חלקי הגוף , והן המה מועילים
ג"כ להדחת המותרות וחלקים הנשחתים בכדי לקנות הגוף •

ד אויר זך ונקי • האויר , הוא היסוד (עלמענט) שלנו ,
ויועיל מאוד לתשלוש ההתאכלות לפי שני אופנים :

הא' כי ישפיע לנו שני חלקים המקיימים סדר החיים , והמה חומר
חומאני (זויערשטאף) וחומר חומי (ווארמעשטאף) ,

והב' ! כי יועיל להדחת החלקים הנשחתים ולקבלם בחוכו •
רוב הדחת המותרות שלנו , וביותר מהריאה , אינו חלוי ככה •

יציאתו מכלי הגוף המגרשים ומדיחים אותו , כמו מהאויר
המחלק , הכל לאיכות תכונתו , למען יוכל לקבל אותו • כל עוד
שהכלים

א רהמניע היקף הדם ממרולה מהירית * המוכבצת ע"י מאכלים ומשקים מחממים, האות חזקות, החלואי קדחת, המאחרים על היין וי"ש, והבאים לחקור ממוכך כי קמה יבבלו לפיקת העורקים וינכו במהירת רב, ויהמזו להיות במעמד חנוניות כבד ועמד קדחת לרבה (היטליגעס פֿיצער) כי היין ידניקס, אשר בעבור זאת יהאכלו ויחטטו באמת. השוכבים על ערש דוי בקדחת הזאת המחרבת את הגוף.

ב יגיעה רבה בהשכלה יחירה תמיד, אשר בעבור זאת יתאכל לא נבד כח החיים, אך יטלול אותו עוד מהקיבה וחלקים המעכלים, וגשחה בעבור זאת השלום הנכון (רעכטארא"ן) (ליאן) בשלימותו.

ג התעוררות חזקה, ומלואת חשק העגבות לרויה; גם עי"ז יכובב מהירת התאכלות.

ד תנועה חזקה בגידי הגוף וחלקיו.

ה מניעת הדחת המוהרות (עקסקרעליאנען) ע"י זיעה יחירה, זיבות דם, שגול (הוסטען) הדחת המותרות מהבטן (דיאררהעען) מיני עטוס (קאטררהען), המחלישים לא נבד את הכח, אך גם את הליחות.

ו התעוררות חזקה בכלי החושים, ריח רב מזיני בושם, אכילה יחירה, אשר יוכרח לקחת אח"כ כמי הקאה ושגשול, מחלישים ג"כ את הגוף.

ז מיני תחלואים בהתעוררות חזקה, וביותר תחלואי הקדחת.

ח המימות גדולה העולה לגופינו מזקת ג"כ מאוד להגוף כמו שזכרנו.

ט הרגשה חזקה (סעגס בייליטאט) כל עוד תחזוק ההרגשה בקרב איש ונב עמוק, ביהר עוז תחרבה התגלות כח החיים ותלשחו. איש כזה ירגוש כמה מחישות (איינדריקע), הבלתי נרגשות להממולעים בהרגשתם. חיו יותר מהירים וחזקים, אפיהם

פרק תשיעי

חלקי הגוף וגידי'ו יתחזקו ויתקשרו עפ"י אלה האופנים •

א ע"י הנועחם בהרגל מלאכת עבודה ופעולה יהי ברל'ונו ושלא ברל'ונו , למשל , הנועח הקיבה והמעים , ע"י אכילה ושחיה במדה ממולעת ; בכל הנועה ותנועה בהגידים תכובד ההקשרות יתירה ; בערך החלקים ותבורם ; אך לר"ך להיות נזהר וכשמר מלהגיע אותם בחוזק רב , כי אז תחרבה מהירת ההתאכלות המחלשת את הגוף •

ב מאברי צער יוסיפו החכור וההקשרות חלקי הגוף ביחד ומניעת אכילת חומרים מימים המתלישים אותם •

ג הפקת האלים הרעים במדה ממולעת , ע"י חכוך ומשיחה במיני שמנים , כנזכר , וע"י תנועות הגוף •

ד אור הקר במזגו ; והוא עיקר גדול , אף אם שהקור לא יחזק ככה את כח החיים , הרבה והחזק בכל זאת ההקשרות חלקי הגוף ותבורם , והמניע ההפסעות יתירה מכח החיים והחלשה , אם הוא ממולע , אבל , החמימות מחלשת אם ע"י רביות כח ההחזרות , או , חלשה כח החיים המסובבה באמלעיהה • אולם , קרירות גדולה , מחלשת ג"כ את חלקי הגוף למאוד , והגיע ע"י החיבשות וחוזק במדה יתירה , המזקה מאוד להגוף • ההקשות כח ההרגשה נגד כאבים והחלואים , יגיע ע"י ההחלפות משונה ממקרות כאלה , והוא יחזק לפחד ולא יחת , ובורע ההקשות שלו נגד חיליהם בכח נלחם • —

ה יחסי או ימלע כח ההתאכלות למען לא יתאכלו במהירות חלקי הגוף ותיבריו • החיים בכלל , הוא פעולה וההגלות כח החיים , ובאין הפק יכובד ג"כ התאכלות הכח הזה וחלשהו • וזאת יקרה לא לצד בפעונות רלוניות וחילוניות , אך גם בפעולות בנתי רלוניות ופנימיות , כי יכובד מהם איזה התיחסות באמלעיה הנועחם • שהי הפעונות האלה , לריכות נהיות במדה ממולעת אם נתאחר ההאכנות גופינו המוכשר להתאכל , והוא עפ"י אלה האופנים :

להמניע

פושרים , ומשיחה ממונעת בחלקי הגוף . נחוץ מאוד ג"כ לתת לחלקי הגוף ואיבריו איזה חוזק והתקשות , כפי שזכרנו למעלה , אבל לא חוזק והתקשות רב , כי יזיק עוד להגוף . ערך ההתקשות הזאת מהחלק לשתיים : התקשות או התחברות (קאעזיאזן) יתירה בחלקי הגוף , חוזק ואומץ הגידים והתקשות לח^ט ההרגשה , נגד מקרות שונות , העלולות להזיק לגוף האדם הרך ומפונק בטבעו .

התקשות או התחברות הגידים באיזה חוזק אשר נקראו הרופאים צסס [טאן, שפאכונג] , תשפיע על הארכת החיים , עפ"י אלה האופנים :

א כאשר יתחברו ויתקשרו ביחד חלקי גופינו בשלימות רב , לא יוכלו להתפרד ולהעכל בנקל , עפ"י חוקי הכימיה , וא"כ אינם נחולים לתשלום תברונם והתחככותם , ובעבור זאת ימשך יותר כח החיים במתון רב .

ליתר באור הענין הזה , נבין למשל בחיי הילד , וחיי האיש הגדול : בהראשון , רפוי עוד החוזק והתקשות , גידי הגוף וחלקיו , היקף הדם יתהלך במורכבו במהירות יתירה , וימחר ההתאכלות יותר מהאיש הגדול אשר גידיו חזקים באיזה התקשות , ע"כ נריך הילד לאכול או לישן יותר למלא הגעבד . —

ב אך עפ"י זאת יבוצב חוזק חלקי הגוף , כי כח החיים לצדו , כל יבוצב עוד איזה חוזק וגבורה , אם לא יתאחד בכח ההערבות , בהתחברות והתקשות . גם זאת יבואר ממשל הילד להאיש הגדול . להילד , יש שפע רב מכח החיים , יותר מהאיש , ובכל זאת אין לו הכח והגבורה כהגדול , בעבור שחלקי הגוף וגידיו רפויים , ולא נקשרו עוד בהכונתם , ככחון :

ג יבואו החלקים האלה באמצעות כח התקשות והתחברות , לסדר נכון ומחוקן לכל יהיו מוכשרים נקבל מקרות והחלואים שונים , ולפי מעוט ההתאכלות יתרכו משך החיים וקיומם .
חלקי

פרק תשיעי

בבריאותו, באמצעות מיני חסד וחמדה ודומיהם. מי לא ידע בכל אלה, שהאדם ירבה מתועלתו, ויהי עמלם לריק ולבהלה יגיעם.

הענין האמת והנכון להאריך חיי האדם, הוא, להתנהג עפ"י ארבעה כללים (אינדוקאליאטען) הנזכרים, אבל לא לקיים אחד על הולאת חבירו, ולדעת שחוכן חיי האדם כל יכונה עוד בשם חיים, אם ישב בדד וידום, עלל ורפה ידים, בלהי אם יתעורר לעשות ידיו חושיה במועשים ופעולות שונות, להשלים יעודו ומטרת הכליתו, אז, יכונה חוכן חיו, בשם: חיי האדם:

עתה נדבר בקצור, מתוכן חיי האדם והארכתם. בראשונה נחזק לכלכל כח החיים לפי ערך הגוף והכוחו, אבל לא לעמנו בעבודות קשות יותר מהנורד ככדי להקל מרובת החיים, למען יתפשטו ליחות הגוף בכל חלקיו במשקל השווי, לפי יעודם, ולשמרם מאיזה קלקול והשחתה, כי יקרה עפ"י חוקי הכימיה (כימיע), וכל זאת יגיע:

א ע"י קיום מינו בשלימות בריאותו.

ב ע"י מיני מאכל, טובים נקיים ובלתי נשחתים, מבחון, ר"ל, שאיפת אור הנשימה הנקי, ועכול טוב אחרי כל מאכל או משקה.

ג ע"י מעמד בריא וחזק באיברי הגוף וחלקיו אשר באמצעותם יגיע לנו השפעת החיים מבחון, וביותר הריאה, הקיבה והעור, כי אך בהם יונח לרוב מחית החיים.

ד ע"י החחלקות הכח במשקל השווי בכל חלקי הגוף, כי לולי זאת, הוא ללא יועיל הכח המתקמץ במקום אחד, ויסבב עוד איזה נזק. כל חלק, אשר או גיד מגופינו נריך לקבל חלק הכח המיועד ונחון לו להשלים פעולתו המיועדת. יקבל אחד מהם פחות ממנו, אזי יחלש, ולהיפוך הוא, אם יקבל יותר מכדי יעודו, כי ישבת מיד המשקל השווי, בהגוף. המשקל השווי הזה יגיע לו, ע"י תנועות חלקי הגוף באיזה מלאכת עבודה בשום, מרחלים במים פושרים

אח כלם, והזיקו עוד לגוף האדם, במה שהגיע לו הרגשה יתירה
אח"כ במיני מקרות ופגעים אשר יקרוהו לפתע פתאום -

גם מהרו והקדימו בעבור זאת ההתאכלות מבחון • נודע לנו
שבמדינות החמות אשר החום פותח נקבי עור הגוף ביוהר,
וחלקיו עלולים להנליא אדים רעים במהירות רב, מוכרחי להמשיח את
עורם חמיד במיני משחה ושמנים, ויסהמו ע"ז זאת באמת נקבי
הפקת האדים, ירגישו אח"כ איזה חווק וכריאות בגופם, כי בזאת ימונע
ג"כ מהירת ההתאכלות מבחון, במדינות חמות כאנה • אולם זאת לא
יחכן כי אם במדינות החמות, ולא במדינתינו, אשר האויר בעלמו
יבהוס נקבי פליטת האדים והפקהם, נחון לנו להקדים הפקהם, ולא
לגדור בשכי מיני משיחה, שיסובו לאחריהם •

עוד נזכיר איזה נסיון אשר התקירו בענין הארכת החיים, והוא,
שהעריכו אורך החיים אחרי רבוי הכח, המלאכה וההענוג,
ולא אחרי כחם הימים, והחליטו, שבאם בעת ידוע יכפל האדם
מלאכה עבודה ותענוגו, יהיו ג"כ ימי חייו כפולים, ר"ל, כאלו קיי
זוניהם ב' פעמי' כמוהו, אולם, שקר ענו באיש ההוא, כי לכל ערכי
הטבע יחון לא לבד כח ומלאכת עבודה, אך גם המשך העת
(עקבטענזיאן) יסובב למין פרי, חמימוה וכלכול הרבה, יוהר
מההרגל, אזי יזכר באמת • לפי הגרמה באיזה מהירות, אצל, לא
יהפסט בכל חלקיו במדרגהו השלימה, כשאר פרי זולתו, אשר יזכר
לפי הרגלתו בדרך הטבע • וככה הוא בחיי האדם • גופו המורכב
מחלקים שונים ופרטים, הוא דבר שלם בכללו, אשר הכליתו הוא
התגלות כחותיו והשלמת פעולהם, ואך אז יגיע לשלימת בבור
בבור והשלימות המה פרי העת והנסיון, ולא יחכן להחליט

שהאיש אשר חי אך שלשים שנה ועסקי פעולותיו היו כפולים
לפי ערך חייו, לאמר, שימי חייו היו בשים שנה • ואולי הועד בדריאתו
לחיות ולהועיל עד ב' או ג' דורות, ועשה במהירות קנאהו יקלר חייו •
הנה הוא כל ימים חפץ יעודו ותכלית חייו לא בעלמו ולא בזולתו,
יקפד כאורג חייו, ודמו בראשו, כי יחשב לזדון, מכה נפש במזיד •

עוד רעה מוזאת עולם חשוקת הרופאים להאריך החיים בהתאחלות
[קאלנצטריירינג] וההערבות האות שונות, ולקיים הגוף
בדריאתו

פרק תשיעי

לבד אך התגלות כחות הנשגבים הנטועים בקרבן, ותעלומה יוריא
אור, ונהשלימם, לטוב לו ולזולתו נקראו חיי האדם. לא לבד למולא
מקום ריק בהיגירה בראהו אלהים, אך להיות אדון ומושל בכל
היגורים, ולהשית כל תחת רגליו, ברא אלהים. ונוכל
להעיד יגל אדם שהוא חי, אם יבנה ימיו בשינה, או יאריכם ע"י מות
אומני? נהג וסדר חיים כזה. יקצר חיי האדם עפ"י אלה הטעמים:

א. גוף האדם מורכב מחלקים דקים ורכים ובנקל ישחתו ולא
ינחו לפגמולחם, אם יהי יושב בטל וחובק ידים! כי אך
ההרגל בעבודה קשה יעשהו חזק.

ב. כבד הראינו, אשר לא לבד מגיעת ההתאכלות יאריך
ויקיים משך החיים, אך לריך ג"כ השלום החסרון
(רעטטאראליאן); להשלים כל זאת יחשב ב' דרכים מוכרחי:
א' להעריך מסקל הסווי בשלימות לחלקם לכל חלקי הגוף;
ב' להדיח המותרות המזיקות, וכל אלה בלתי איפשרית להעשוה אם
לא בחנועה באיזה מנאכה ופעולה, כי, אם יבלה ימיו אך בשיבה
ומנוחה, ימלאו חלקי הגוף ברבוי המותרות, בעבור שקבל תמיד,
ולא יחזיר בסדר נכון לפי יחס קבלתו, ובלתי הפק יקרה השחתה
וכנכול רב בגופו, מיני חונאים קשים, ודומיהם, כי החבר לחיות
החלקים הנשחתים.

ג. השתכלות ראיות שלהם על הארכת החיים ע"י מיני
רמשים, לפרדעים שזכרנו, אשר חיו יתר
מהכונת ערך גופיהם באמנעית הרדמת המות - (הוא החחול) שהו
היא, כי לא נוכל לקחת ראיה מבעת"י בלתי שלמים ביגירחם, על
האדם השלם ביגירחו בתכונת חייו. כל הבעת"י הזכר"י אינם מוכרחי
כ"כ לשאיפת האויר, ע"כ הוטבע בהם חוס מעט לערך החיים. אכן
האדם, נחון ומוכרח מאוד לאויר חדש תמיד, אם יתקיימו חייו,
והפסק שאיפת אויר חדש יאבד החוס הפנימי אשר בקרבן. גם כחות
הנפש לארגו יחד בכחות הגוף, בגורים יחד חותם לר, וכאשר יפסקו
אלה החבר השפעה אלה. חכמי רובא"י אחרים, בקשו למולא הארכת
החיים במה שמנעו הסבות המביאות מיני חונאי, ר"ל, מיני קרירות
וחמימות, מיני מאכל ומשקה, ודומיהם. אולם עוד לא יכלו להמניע
את

פרק תשיעי מה

להאריך: החיים בהתקשות הגוף, לא יסקר הוא על פני כל, אך שחפו בו מושגים שקרים, כי ההתקשות יחזן אך בההרגשה, ולא בחלקי הגוף ואיבריו, ואך אם תערך ההתקשות במדה ממולעת לחזוק באמלעיתה את חלקי הגוף זעיר שם זעיר שם, ולא לעשותם מקשים וחזקים, אז, יזנע באמת מהירת ההתאכלות, ויגיע מזאת הארכת החיים, ולא באופן אחר. —

ובין השנים הכי נכבד בעיניהם היסוד השלישי, והוא, התאחרות ההתאכלות (רעטארדיציאן דער קאנבומליאן) ועליו בנו בנינים ההבל, להיות הטוב מכלם. הוא היושב בטל, בלי עשות מהומה, אך יטמון ידיו בחיק העללות, ובזה נבחר כוד הארכת החיים. —

רבים עלו עוד בהשכלתם המהבילה, וביותר מאלפרטיאוס, להאמין שאיפשר להמניע. מהירת ההתאכלות ולהאריך החיים כנוה נואות שנים ע"י השבחת פעולת החיים באמלעית מות כביי או אומני (קינבטליך) והשעין יסודתו על חיי האפרוח בהבילה, חיי הרמש (פופע) בתהולתו, אשר באמת יאריכו חייהם, להיותם מושככים התח מכוח המות (שיינעאלד) גם התכם פראנקלין הככים לדבר הזה. פעם אחד נשלח לו מאמעריקא, יין של אי מאדערא (מאדערא וויין) וימלא בהוכו זבובים מתים, וינח אותם נגד השמש המהמם מאוד בחודש הלזו, וכמעט אחרי שתי שעות, שבו לאיתנם הראשון והתלו להיות. מהתנה התלו להקטוע, אח"כ עמדו וקמו על רגליהם, ויעופו משם התולה. ויחל הפלוסיף הזה להשכיל בדעתו, ולאמר: אם נוכל לקיים כח החיים ע"י מניעת ההתאכלות מבית ומחוץ ובמיני זבובים, אולי אפשר הוא ג"כ לעשות כזאת בהאדם? — ואם היא באיפשרות אזי נכסוף נכספתי אני עם ריעי כגיני, להיות נטבעים ביין מהדגרא, ולשוב לחיים אחרי ששים או שבעים שנה, וע"י קרני השמש המחיים, למען נראה כח פעולתו, ושנוי העהים ובמשך זמן ארוך כזה. — אולם הבל היסוד הזה נראה לעינים, כאשר נשכיל ונבין על תכליה חיי האדם וישותם האמתית. — מה נקראו חיי האדם? לא, אך האכילה והשתיה והשינה בפ"ע, כי לולי זאת נדמו לחיי האדם לחיי החזיר אשר בגלל זה כנה אותם ליצערא בשם: אופני השמירה בעד הרקבון. חיי האדם מתוכנים ליעוד נעלה, ולא המליאות

פרק תשיעי

ג. בעבור שירצו הרגשת החיים, ירצו בערכם תאות החושיים ו לפיהם חכשר נפש האדם להרבה תענוגים ועגבים, תחמנהר עי"ז ההתאכלות.

ג. יצמקו ויכוולו. חלקי הגוף, וא"כ לא יללחו עוד לפעול פעולת בשלימות, וע"פ זאת יקרב עת הזקנה במהירות יתירה. אולם להאמין שיוכל להוסיף כח החיים ע"י מיני אומניות כאנה, אולת היא וכלימה. האם יחסר לנו סבות או תרופות נכונות מאנה המהבבות הארכת החיים? — הלא הנה, מכתרות אותנו המיד סביב סביב. כל מין מזון ומאכל אשר נקח לפינו, כל שאיפה מאויר הנשומה (אטמאספערע), הוא מלא מהן. אך העיקר הוא, לקיים חלקי גופינו במעמד נכון ולאות, למען יהיו מוכשרים לקבל אותם ולהביאם אל מקום יעודם. — נמלא גוף מת ברבבות טפי החיים, והוא יסב ולא יוסיף לקום, בעבור שהחלקים והאיברים שלו אינם מוכשרים עוד לקבלם ולחלקם כנכון.

דא ההער מהשפעת החיים, אך הכשרון לקבלם, הוא הכנה הנכונה להארכת החיים. בעד הראשון נערכו חוקי הטבע בעבורינו, אולם, בעד שאר ערכים אומנים, ילא שרם בהפסדם.

על היסוד השני, והוא, חזוק איברי הגוף והתקשותם (אבהערטונג) האמינו והחליטו, שהיות כל עוד שיחקשו חלקי הגוף ואיבריו, ביתר שאת יתקוממו ויתנגדו נגד מהירת ההתאכלות. אבל, לא כן הדבר, כי אך חזוק בהתקשות ממוצעת טוב וכון להגוף, אבל, ההתקשות במדה יתירה, רע מאוד; כי אך כאשר יפעלו חלקי הגוף ומרולת הדם בכל חלקיו, כמנהגו, בלי איזה מניעה אחרת, אז יתקיים כח החיים האמתי, ולא כן בהתקשות ויובש גדול. בשר הדג, למשל, הוא רך ומימי יותר מבשר שאר החי, ובכל זאת חיי ארוכים, יותר מבעת"י "אשר בשרם מקשה וחזק. הסדר המוכן לעשות הגוף מקשה, ע"י רחילתו תמיד במים קרים, ע"י הליכה חמידית ערום ויחף בעת הקור, ע"י פעולות קשות בעבודות פרך יעשה באמת את האיברי" מקשים וחזקים, אבל, יבשים וחרדים ולא יללחו עוד לשלימות חנועתם, ותחת להאריך החיים, יקלרו אותם בחרמש בדריהם הבלתי נכונים.

להאריך

פרק תשיעי

מד

רבים העידו והחליטו שיסוד הארכת החיים מוכד על ארבעה עמודים האלה :

א. ע"י הוספת כח החיים .

ב. ע"י חזוק איברי הגוף והתקשותם (אבהערטונג)

ג. ע"י התאחרות ההאכלות החיים .

ד. ע"י הקלת כח התשלוש ושלימותו .

ענה נחקורה בפרטות אחרי אמתת כל אחד ואחד בפ"ע :

ער היסוד הראשון והוא הוספת כח החיים , הכינו מאז ומכנים עוד עתה איזה משקאות ומיני מלח (לאפים פֵּילאזאפֵּא , רוס) ודומיהם . גם כחות עלעקטריליטאט ומאגנעט יתשבו לרוב להיסוד הזה . רבים מחכמי הרופאים יעידו ויגידו , שאם יקח מעט ממינים הנזכרים לפה בכל יום ויום , במדה ידועה , אזי יושלם חסרון כח החיים בכל פעם לקיחתו ; ועליו נתיסד ספור הישים גוואלדום להיוחתי ג' מאות שנה באמצעות מיני משקאות ומלח הנזכרים . אולם כל מאמינים בהם , המה , חזוי שוא וטחי הפל . כי המה לא ידעו הבין שהיות אף אש מינים האלה ירבו התעוררות החיים והרגשתם , יקלרו בכל זאת כחם , עפ"י אלה הטעמים :

א. **אלה** מיני מלח ומסקה יפעלו וירבו חנועה פנימית , וא"כ יגדל כח ההאכלות , וביתר מהירות יטחנו ויכחחו

את החלקים הפנימים מהגוף . וכל אלה יקרו לא נכד ממינים העבים והגסים אך גם מהדקים והזכים .

גם כח עלעקטריליטאט ומאגנעט ושאיפת מין האויר . (הנקרא דעפלאגיוזרטע ^ד לופט) יוסיפו עוד מהירות ההאכלות למאוד ,

כאשר נבחן. ובהם בהאנשים בעלי רוזן (שווינדזיכטיגען) , אשר לוו מהרופאים הנזומחים הגדולים להגשים מין האויר הנזכר לאפיהם .

הרגש חיהם נחרכה באמת , אבל מתו בנוקרה :

פרק שמיני

בלאט ובמחון, ושוה בכל חנועותיו, קיבחו טובה בהארות אכילה וקלות
העכול - בלי אכילה בחפזון, ובלי חוזק הנמאון, כי חוזק למאון יורה על
מהירות ההאכלות - שמח וטוב לב, ידבר עם כל אדם בהשקט ונחת,
לכבו כל ירחש הרגשות קנאה, חמה ושנאה, ארך אפים, כל ילך בטל,
אך יתעבק באיזה עסק, כל ילאג ויחוש עתידות, ימניע משתית
משקים משכרים, יין ושכר אל ישת הרבה, כי המה מחממים הגוף
: - : ומקדמים ההתאכלות - אלה המה סימנים אמתיים
המורים על קיום החיים והארכתם - המחוננים במעלות מאושרות
האלה, יכלו בטוב ימיהם ושנותם בנעימים -

פרק תשיעי

נביונות חדשות ושונות מהארכת החיים וסדר נכון הנאות לחוכן חיי
האדם :

הארכת החיים ע"י מיני משקה מליים נפלאים, ע"י הרגל
והתקשות הגוף (אבהערטונג), ע"י ישיבה בטלה
והשקטת פעולות כח החיים, ע"י מגיעת סבות המחליאות וההתאכלות
מבחון, ע"י חיים מהירים וחוקים (אינטענוויזעס לעבען) היסוד
הנכון. להאריך חיי האדם, חבור נעים מארבעה עקרים ראשים,
הוספת כח החיים, חזוק האיברים, העלאת ההאכלות החיים,
שלימות החשנוס (פאלקאממענע רעסעטארליאן) מזגים שונים -
תקופות החיים, מקומות שונים -

עד הנה דברנו מנביונות רבות המחייכות להארכת חיי האדם
לפי עלת הרופאים הנאמנים והחכמים הקדמונים - אולם, יש
עוד איזה בחינות ונביונות הדשות הנמלאות בימינו, מחוכן חיי האדם
והארכנוס, אשר יקרות הגה נחקור ונהשכינ אחריהן, ולכתבן פה -

איש או גבר (מאן) השלם בגוף ונפש .

בהרבה בעת"י יחלו ללמוח חלקים חדשים בעת הולדת הכח הזה , כמו הקרנים אשר בהמסורסים לא ילמחו עוד — מכל זאת נראה , חוזק הכח הזה ברצוי השפעתו , על כחות וליחות חדשות . —

ד • **בר** מיני השלימות והמעלות יעדרו מאותם שנעדר להם הכח המוליד .

ה • **אין** כל רצוי הפזור או בזבז מלחות וכחות אחדים יגליש הגוף . כפזור או בזבז הליח הזה , אין כל דבר יסבב חיים טובים ונעימים יוהר ממנו , ואין כל דבר יסבב ג"כ להיפוך חיי יגון ולנחה , כהחלשת הכח המוליד . ממנו חלוי לרוב נחת או מרירות , שמחת או תוגת החיים . —

• **עוד** לא נודע מעולם שהמסורס יאריך חייו , והוא נקרא אך חלי האדם (האלב מעגש) בפה החוקרים .

ז • **האנשים** שהאריכו ימים הרבה היה להם ג"כ שפע הרבה מהליח הזה , ולא נפסק מהם אף-בעת זקנותם . נשאו נשים בשנת המאה או המאה ושתיים עשרה , לחייהם , פרו ורבו והולידו בנים ובנות אף בזקנותם . —

ה • **אולם** , הן המה לא התעסקו עם הכח הזה באיזה בזבזו או פזור , ולרוב היה להם הכח הזה כחם וראשית אונם , עת לקחו נשים ' —

עתה נדבר מסימני האדם המורים על הארכת החיים : אם מדת גדלו ממולעת , פניו בלי רצוי אדמימות , כי אדמימות רב הנראה באיזה געריסלעירי ימים , תורה על קצור החיים . טעירותיו נוטות ביוהר למראה החור (בלאנד) ולא למראה השחור , עורו חזק וקשה , ראשו ממולע " בגדלו ,^ט ולא גדול מאוד , וככה יהי חוקןולוארו , גידיו גדולים בחלקים החילונים , בלי בטן עב , כפות ידיו גדולות ולא עמוקות מאוד , רגליו יוהר רחבות מיחס הגודל שלהן , חוש בריאה ורחבה , קול חזק , שיוכל להעליר הגשימה עת רב . חושיו טובים , דפיקות הדפק
בנאט

פרק שמיני

איזה חולי, אף אם יהי שאר הגוף בריא וחזק בהרכבתו.

ט. **היסוד** הגדול לאורך וקצור החיים, הוא, שלימות כח המוליד, (לייגונגהארגאן) בלתי נכון הוא להחליט שהכח הזה מרבה מאוד כח ^ד ההתאכלות, אך להיפוך הוא, אשר הכח הזה, הוא היסוד הגדול המכבד קיום החיים, משמורה טעמים האלה.

א. **יש** לחלק המוליד כח גדול להפריד החלקים הדקים מחלקי המזון, ולהביאם אל שלימותם הראויה להם, ולהשיב או להפוך ג"כ אלה הליחות הדקות והשלימות, להדם.

ג. המה יחשבו להחלקים החשובים אשר בקרבנו, כהמות המשלימים כחותינו, ליחותינו ומליאותינו בכלל. חלקי המזון העבים אינם מוזינים אותנו, אם לא היו גטועים בקרבנו חלקי איברים המוליאים החלקים היותר דקים, מהם, ומעריכים בשלימות רב. למען ישיבו אותם בקרבנו בהמידות, לא רבוי המזון אך רבוי שלימות האברים המפרידים ומחלקים, המקבלים והדוחים, הגה הכבות המוספות כח החיים, קיומם והארכתם.

ב. **הדבר** המוכשר לתחיים, מוכשר הוא ג"כ לקיים החיים. בליחות ההולדה נערך כח החיים באופן כזה, אשר החלק הקטן ממנו, יוכל להזיח יצור לאויר העולם, הנמלא עוד לרי היותר טוב לסבב התשלום ולקיים כח חיינו יותר ממנו? —

ג. **הנסיון** יורה לנו. שאין הגוף יחזוק וישתלם בכל כחותיו וחלקיו, עדי הגיע הכח הזה לשלימותו, ובידו להזיח הליח החדש הזה הנולד ממנו חיים חדשים — ראייה ברורה, שהכח המזיח הזה, יפעול בראשונה על חיי הגוף ושלימותו בפ"ע, טרם יפעול להשפיע כח חדש, ומתעלומה יוליא אור חיים חדשים.

בשלימות הכח הזה. יגיע האדם לגדלו. גידיו ועלומיו יתחזקו, יתלכדו ולא יתפרדו, קולו עמוק ומלא, שערות הזקן ילמחו, כח טבעו יתחזק ויתאמן, האדם בכללו נקרא אז בשמו האמתי.
איש

לא חזקות ולא חלשות מאוד , ומהחלקות שזה בכל איברי הגוף וחלקיו , הרגשה רפויה , מעט ערב עם וכחות רוח (פלעגמא) , המה יסודים נכונים להארכת החיים . הן המה ממעטים כח ההחלשות ומסבבים חשלוס נכון . וככה חשב גם קאנט החכונות האלה בין מאדריכי החיים .

ה . תשלום נכון ומרפא הטבע בפ"ע (רעכטאראלייאן אונד היילקרפט דערנאטור) כי , בעבור זאת יושלם במהירות רב החסרון הבא מההחלשות הגוף וחלקיו , והוא . עכול טוב ומרוצה ממוצעת בהיקף הדם , הנועות ופעולות בחמדות מהגידים או הכלים היונקים (איינוויגענדע געפעסע) למען יהלכו בנקל חלקי המזון למקומי יעודם , והכונה מהבודה בפעולות איברי הדוחים , למען יזדככו מעירבוב חלקים זרים ולבחתים כדי שיגיעו נקי למקום מושבוחם אשר מוזאת יגיע החשלוס הנכון מרפא הטבע בפ"ע , והוא כשרון הטבע להרפא מעלמה מחולאים שונים . המשפיע שפע גדול על הארכת החיים . בהרבה בני אדם נראה אשר חולאים חוקים ופכעים קשים ירפאו מעלמם ע"י חוזק הטבע , בלי שום רופא ורפואות פנימיות או חלוניות . וככה גמלאו רבים שלא הגיע להם שום חונוי כל ימיהם .

י . בנין שזה מתוכן בכל חלקי הגוף , כי לולי הרכבה שזה בהגוף , לא יוכל ג"כ כח החיים להתפשט בכלו , ואף אם לא יסבב את המות . יסבב חנאים רעים , לכן חיי הסרים אינם ארוכים .

ז . תכונת הרכבת הגוף גריכה להיות חזק בקיוסרר , בלי מרצית היוצא או הניחות , כי כבר בארנו בגדרי שאר החי שמרצית יוצא או ליחות ימניע אורך החיים , ובפרט בהאדם , בעבור שהרכבתו יותר דקה , ויחרבו לפ"ז חלקי עפר , המזיקים ומשחיתים לכל הגוף , וגזק כפול , בי הקדים הזוקן באדם טרם עמו , וישחיהו מהרה את החלקים המשלימים ההחלשות . חלק העפרי לריך להיות ממוצע לפי יחס הגוף . לא מעט מזער , שיסבב חנועה גדולה , ולא רב מאוד הזכבב הפסק בערך חנועתו , כי כנ אלה יזיקו מאוד למשך הארכת החיים .

ח . בר חנק חילוני ופנימי , מהגוף , לריך להיות בריא וחזק , בלי שום חונשה או רפיון , כי נוני זאת , נקל החלק הזה לקבל חיוה

פרק שימיני

שחוח ועלז, הימנים רעים המה, כי יורו שקיבתו איננה בריאה וחזקה, הגסיון יורה, אשר האכסים שהאריכו חייהם היה להם תמיד האות האכינה, אף בעת זקנתם. — לסבב עכול טוב בקיבתו, נחץ שינים בריאות וחזקות, כי גם הנה משפיעות הארכת החיים, בעבור שי טעמים, אי שינים בריאות וחזקות מחזקות כח העכול, ומשלימות עי"ז חברון כח החיים. נראים ג"כ לשימיני גוף בריא וחזק עם נוחות טובות. מי שיאבד את שיניו בנערותו, אזי יחש ג"כ גופו. כי המאכל יתחן כנכון ועי"ז יחזק ג"כ כח העכול בסדרו הישר. —

ב. חזקה בכלי הנשימה חזקים ונכונים. נוכל לדעת כל זאת, אם יוכל האדם להעליר בחוכה רוח הנשימה עת ארוך, קול חזק וצלי שעול (הובטען). הנשימה הוא מקור החיים והולאות הרבה חלקים המשלימים את ההתאכלות, ועל ידה יזקה הדם מהחלקים הנשחחים. חזה בריאה בנשימה חזקה נחשבת לתרופה בטובה להארכת החיים בעבור שישלול ע"י פתח ראשי ביאת המות, כי החזה הוא הנקודה הראשונה (אטריא מארטריס) הנאחזת מהמות.

ג. לב בהתעוררות רפויה. כבר נחבאר שרוב ההתאכלות הפנימית יבוצע ממרוצת הדם מי שידפוק בו הדפק מאה פעמים בחלקו מינוטע אחד, תחממה התאכלות גופו יותר מאדם זולתו אשר הדפק שלו ידפוק אך חמשים פעמים בחלק אחד. האדם בדפק חזק ומעורר אשר בנקל יהחמם, וכמעט יחוג וינוע כשכור, מאיזה טפות יין או שכר, אינו מוכשר להארכת החיים, כי כל משך חייהם הוא קצת תמידית ובסבה כפולה יקלר חייו, ממהירות ההתאכלות המגעת ע"י, ומבטול כח החלום, הנעלר ע"י מהירות מרוצת הדם בתמידית. נחץ לו מנוחה והשקט אט יבואו חלקי המזון להגוף בהתחלקות שזה למען יהחלפו לחומר חלקיו. ע"כ ירזו ויכחשו בני אדם כאלה, ולא ישמנו עוד. וא"כ רק דפק ממולע הוא סימן ברור להארכת החיים.

ד. מזג ותכונה ישרה, סדר טוב ותנועה נכונה בכל פעולותיו. בכללות, ארך אפים, שונא כבוד וצלע, השלכת כל דאגה אחרי גוו, כל אלה משפיעים שפע רב להארכת החיים. אולם כל אלה מסוככים מהתעוררות או הרגשות הגוף, הלריכות להיות ממוצעות לא

היכודות העקרים והסמינים הפרטים, מאורך חיי בני אדם.

ה'יסוד הראשון המסבב אורך החיים, קיבה טובה ועכול טוב, שינים חזקות, חזה חזקה ובריאה, התעוררות (רייטן) רפוייה, השלום טוב ורפואת הטבע בפ"ע, התחלקות כח החיים בחלקי הגוף, מוצג טוב, תכונת הגוף בהרכבה נכונה בלי איזה מוס, שלימות בכת המוניד, תכונת או דמות האדם המיועד להארכת החיים —

אדרי המובגים הכללים, נבאר עתה הפרטים, מהארכת החיים, התכונות העקריות והכשרונות הראשיות הנחולות לכל אדם להאריך חיו, לפי היסודות והסימונות שהחלטנו למעלה:

יבודי אורך חיי האדם המה:

א. קודם כל דבר היא קיבה טובה ועכול נכון — לא יאומן כי יסופר שהמה יתקבצו לרוב להיכודות הראשיים, ונוכל להחליט באמת גמור, שכלתי איפשרית הוא להאדם להאריך חיו, אם קיבתו איננה טובה ונכונה בפעולתה, והוא משני טעמים:

א כי היא פהח פהוח לקבל המאכל אשר יאכל, וע"י יתפשט המאכל בכל חלקי הגוף וגידיו ונתקבת הגה לאבר המשלי (רע בטא אראל יא:ם, ארגאן) את ההתאכלות הרב ^ט על פיה ילאו ועל פיה יבואו ^ד תלאים רעים, האות מזיקות ושאר השפעות רעות על הגוף. והוא, נמשל בפיי ההמון, לומר על אדם הכלתי נשתח מיגון ודאבון, או, מאיזה מין חולי, שיש לו קיבה טובה; והמשל הזה הוא נכון ואמת כי קיבה הלושה תהרם או תפסק מפעולתה בראשונה, מאיזה מקרה רע, ואז כל חסדר העכול ולחזקו, וממנו תלא אש החולי, לשאר חלקי הגוף, ומלבד זאת הגה הוא החלק הראשי הנחלה ממנו משקל השווי מהגועות העורקים וציותר ההדקה לחוץ. אם הקיבה בריאה וחזקה, אזי לא יקרו לה בנקל תלאים שונים, יגורשו וידחו ע"י העור, טרם שיהרסו הסדר הגכון, וטרם שיסבצו חונאים שונים — אותות וכימיני קיבה טובה המה: א. לא לבד מהאות האכילה, אפלטוט) כי זאת חוכל להיות מאיזה התעוררות אך מקלות ושלימות העכול מי שירגוש את קיבתו, אזי לא טובה הוא. ב. מי שירגוש אכילתו, או מתאווה לישן אחרי אכילתו, או יקום בבקר וליחה בגרונו, או ילך

פרק שביעי

מכל אלה, ולא חוזק רב לסבלם, כל אלה יסלים לו השכל; אם יחסר לו המצדיל היקר הזה, או יתאחר מהקשיב לפקודתו, אזי יאבד המנהל שלו, המדריכו בדרך ילך, ויתעה בארחות עקלקלות, ולכת לדרך לא סגולה, שובב בדרך לבו, ולא לבד נשפל הגהו, להיות נמשל כבהמה נדמה, אך יורד עוד למדרגה היוצר שפלה תחתיה. האדם הנעדר מהשכל היקר, מוכשר הוא לקבל נזק השפעות רעות ומשחיתות, ויחשב אז ליצור הבל, בריאה ריקה אשר יגיעו לריק ופעלו עמל ואון, שפלו משאר היצור זולתו. — חסרון השכל מיוס הולדו, כל ירע לו, כמו המאביד אורו בזדון, ונשאר חסר דעת כלפניו. משכל, או, יאטם און לשמוע בקול דברה, ונשאר בער מאיש ולא בינת אדם לו.

ומה יפה שר על חוכן האדם האללער המשורר :

הָאָדָם הַמְמוֹצֵעַ בֵּין שָׂרָה וּבִיהֶמָה •
יִקְנֶה בְּתִבְיַנְתּוֹ אוֹשֶׁר וְאַבְזָרֵי יוֹת חֶמָה •

ובזה יונח הטעם מהתגברות המות על האדם הנעלה בשלימותו.

אל נחמה לסחור בנין הטעם הזה מהמשוגעים אשר צרוז בלבול דעתם ושבוש שכלם יאריכו בכל זאת חייהם — פה יעורך בראשונה מדרגת בלבול הדעת אם הוא מין שגעון, מלא כעס וחמה, יקלר באמת חייו, בעבור שעל ידו יחלש הגוף בהתאכלות רב, וככה היא במין נכחות רוח ודאבון כפש הבא ממרה השחורה (מעלנאנחאליע אונדזעעלענאנגהט) אבל בדרך הממוצע, באופן שלא יחסר השכל מכל וכל, אך נחמה בקרבו רעיוני הבל ודמיוני שוא, יוכל עוד להשתמש בתועלות שכלו, אף אם יאבד הרבה מהמוכרי שלו אדם כזה יראה להחולס, אשר עליו לא יפעלו לרכים רבים לאגות, יגונות ושהפעות המקלרות החיים, אשר ימשוך חייו בעולמו העדן שברא בעלמו בדמיונו החזק, ולא יפעול בו עוד התאכלות החיים — ומלבד זאת, יתקיים מבלבל כזה חייו, אף בהעדר שכלו, ע"י בני אדם זולתו המכלכלים ומפרכסים אותו, ומנהלים אותו עפ"י שכלם וא"כ יתקיים הגהו בכל זאת האמצעות השכל, יהי ממנו או מזולתו — היסודות

להיות מוכשר לאורך החיים פה יראה לעין שכלנו חכלית המוסרי הממוכן וגארג בשרשרי השכל עם חנקי חושיו , ואיך השכל עם כשרון השתכלותו הנשגב יקיים לא נבד טבע המוסרי , אך גם טבע הטבעי שלו , וא"כ שלימות הנפש בהתגלות כחותיה הנשגבות יעשוהו לא לבד שגם בנפשו , אך גם שלם בגופו , ויהרבה עי"ז ג"כ כשרון כח החיים אם האדם היה נשאר בער מאים , נמשל כבהמה נדמה , היה העריך סדר חייו ג"כ כמוה , או השפיל א"ע עוד למטה ממנה , אולם , יאריך האדם לפעמים אף החלש , חייו יוהר משאר הילורים החזקים ממנו , אם יחזק בו כחות הנפש וישהלמו בסדר יאות ונכון .

מכל אלה נבאר לנו עוד השאלה השנית . מדוע מין האדם הנעלה בשלימותו על כל החי אשר על פני האדמה , יגיע אך המעט ממנו להכלית האמתי והרוב ימות טרם הגיע עת קלו ? או , למה ישיג אה האדם , אשר ביכלתו להאריך חייו , מהירת המות , או קלור החיים ?

חלקי גופו ואיבריו הרכים המכשירים אותו להארכת החיים יכשירו אותו להרבה סכנות ומקרות העלולות לבא עלינו תמיד , מרצית הנקודות המפגישות המשתיפות אותו עם האויר סביבו , יכשירוהו לקבל השפעות נשחתות הבלתי נרגשות להרכבת גוף עב אשר בשאר החי . לרכיו הרבים אשר אין ביכלתו להשנימם , יוסיפו לו פגעים רעים ובסכנות סוגות .

גם בחיים הרוחניים (גייסטיגעס לעבען) ר"ל החיים הנשפיעים מכחות הנפש , מעורבים כחות מסוכנים . הבהמה איננה יודעת מהקוה בוגדה , תוחלת נכזבה , שביעת בוז וקלון , יגון ודאבון נפש , מגנת לב ומורה רוח , ודומיהם , ואך סף רעל המה , מות בגוף איש האלהים !

ובפרטות היא הבחירה החפשית , הנטועה בקרב איש ולב עמוק מעט הולדו , ולפי נטויות בחירתו לשמור מלות התבונה או לא , המשפעת הרבה על מהירת החיים וקלורם .

בשאר הילורים ישחרר החפץ הטבעי תחת השכל , ורפיון ההרגש למען לא יקבל בנקל השפעות רעות ומשחיתות ; החפץ הטבעי יורה אותו לבחור בהטוב והמועיל , ולהרחיק מרע ונזק נו . יזכיר אותו עת ירעב , או עת ילטרך למנוחה , ישמרהו מן אכילה ושחיה יותר מן המדה אף בלי מנהג וסדר החיים (דיאט) , ולהיפוך הוא בהאדם , כי אף הטבעי שלו יעורך לפי שכלו יאין לו חפץ טבעי אשר ימיע אותו

פרק שביעי

בישנים ונרדמים בקרבינו ולא יודעו או יתגלו אם לא יעירו ויעוררו
 אוחס • וככה גם הרכבת המוח י"י שפיע הרבה על קיום החיים
 והארכתם • מוח האדם הוא היוצר גדול ממוח שאר היצור • בתוכו
 יתקבלו הכחות הנקיים והזכים המחלכים ע"י הנשימה והמוזן לחלקי
 גופינו, יתעלו ויגיעו למדרגת שלמוחם, ומשם יתחלקו ע"י הגידים
 והעורקים לשאר חלקי הגוף, ויתהוו ע"י"ז מקור חיים חדשים • —

ג ע"י כחות השלמים מהנפש, יתקשר האדם עם עולם חדש,
 הנסחר עוד מהעולם הזה ויקרא עולם הרוחני (גייבטיגע
 וועלט) הנה הוא מכבד לו השפעות חדשות, ויבוד חדש (נייעס
 עלעמענט) • לפי היחס הזה גוכל לכנות את האדם ג"כ בשם כהילור
 השוכן בים וביבשה (אמפיביאן), אכן במדרגה היוצר נשגבה, כי
 הוא מין נמצא אשר יחיה בעת אחד בשני עולמות בהגשמי והרוחני,
 ונתליט ג"כ עליו את החוק שהחלטנו בבעח"י הנזכר שהיות החיים
 בשני מקומים נבדלים יתארכו ויתקיימו ביתר חוזק ועוז • — מה יס
 גדול ורחב ידים ממחית הנפש יוהר חנינו, מה פהח גדול משפעת
 השפעותיה חפתח לנו ההרכבה השלימה הזאת? מחיה חדשה מוכח
 החיים להאדם נבדו, והרגשות נשגבות מוסריות עם חושיות חנינו
 יורומו •

גמכונן גא על הרגשות היקרות הנולדות מהשמעת השיר והגגון, אשר
 המון נעימותן שוה רוחינו, ברחישת העונג, כאשר איתנו
 ממליאים חקירה חדשה במחוז האמה; במקור החושה, מעין השמחות
 לא יבז נלח; בהאחרית הטובה עדן חותלתינו, עת נעלה על זכרוננו
 העמיד הנעים המסבד לנו מצוע הנחמה בעת היגון, ומשען התקוה
 בעת רעה • — מה חוזק לרוחינו, מה חוקף לנפשנו יתן לנו הרעיון
 הזך והנאמן בנלחת שאריתינו! — חיי האדם יתפשטו ויתרוממו
 בהשכלות כל חנה, יוכשרו לקבל באמה כח השפעות שני עולמות,
 מהגשמי והרוחני, מההווה והעתיד, וימשכו א"כ לפיהם כחות החיים
 והארכתם בקרבינו • —

ד עור יספיעו כחות הנפש השלמים על הארכת החיים, במה
 שע"י יתגנה בהאדם כח השכח, המסדר בקרבנו כל
 הכחות, ואת חפץ הטבעי (אינטטיקוט) שנו הממוכע חסוקות נבדו,
 המחבר החללותו והגהירה, ומקיים את גופו במשקל השווי שזכרנו
 להיות

בכל חלקי הגוף הוא מניעה והעלרה למשך וקיום החיים כי יגרעו ויחסרו ביחד מהירות מתזקם ותקפס , וימוהר לפ"י היוצא והזוקן , עד שיגיע הפסק שלם , יחויב א"כ עפ"י זאת להאדם , יתר אריכת החיים עפ"י תכונת גופו יתר משאר החי וולחו .

ב גדול האדם והחגלות כחותיו ימשכו יתר משאר החי , ולא יגיע א"כ במהירות לשלימותו עדי שיוכשר להוליד . — וכבר החלטנו , שמשך החיים יתיחס בערכו לפי מהירות הגדול וכשרון ההולדה .

ג השינה , המסבבת תשלום הכחות הנחסרים , וקיומם , הכושר באלם מוזמן תמיד יתר מכל שאר החי .

ד ההברל היותר גדול ונכבד בהאדם הוא הרכבת המוח והכשרון להבין ולהשכיל , השכל (פֶּעֶרְנוֹפֶט) .

הכח הנשגב והנעלה הזה ישפיע לא לבד על מוג וטבע האדם , אך גם על שלימות חייו והארכהם , עפ"י אלה התנאים :

א לפי דרך הטבע יתרבו כחות החיים , לפי זכות השפעת השכל הנשגב .

ב ע"י דקות וטובת הרכבת המוח של האדם . יגיע לו ג"כ הוספת חלק התשלוס (רעכטארלאינאכטארגאזן) , או שיחרכה לפיהו כשרון כח חייו . והראיה הוא , שכל עוד שיתרבו בהגוף חלקים המוכשרים לקבל השפעות וכחות שונות , ביחד שלימות יחוכן חומרו ומליאותו . ולפי התרבות חלקים משפיעים כאלה , יתרבו ג"כ בקרבו כחות החיים , וכל אלה יהיחבו אך על האדם , בעבור שיש לו חושים ואיברים לקבלם ולהשתמש בהם כפי לרכו . החי בלי ריאה , יוכל לשכון ולחיות בחוץ האויר היורר נקי וזך , ובכל זאת לא יקבל חמימות יתירה , בעבור שאין לו חלק בפ"ע לקבל ההשפעה הזו . הברים יאכל מיני המזון כהבלתי סרים ומשוחרף ג"כ עמו בדמו ובשאר השפעותיו , ובכל זאת יחסר ממנו כח המוליד , בעבור שאין לו החלק המוכשר לגלות הכח הזה . כמה כחות נטועים בנו הנראים כישימים

פרק שביעי

יפסקו מהידים והרגלים • בכל זאת יתהלך הדם עוד בהקפו מהלב ,
וחלקים הגדולים מהגוף • וככה יאיר עוד באור כהה נר החיים ;
אח"כ יפסוק גם הלב משלוח הדם רלוא ושוב ע"י הריאה, ואז יעמול
הטבע להחזיק כח הנשימה , למען יסובב עוד איזה מרוצה להדם ;
לבוף גם הוא יכאב ויפסק מפעולהו החלושה • הדר השמאל מהלב
יבוקה מהדם , אינו יתורר עוד וינוח , בעת שהדם מתהלך עוד
מעט לימינו , אשר ינוח במחניתו , אבל עוד מעט , והגה גם חלקי
המקום הזה ינוחו וישקוטו , ינטנו על פני כלם , הליחות בתוכם
יקפאו , אין שום דם נשאר עוד בהלב , ואז , נפסק כל הנועות
הגוף , המות יגיע אז בשלימותו , וגבר יחלש וימת • —

עוד נהיר הפקות או שאלות המתיחסות על ערך החיים :

איכה הוא באיפשרית , שהאלם אשר הרכבתו דקה מאוד ,
וערך התאכלותו הוא היוחר מהיר וחזק , ועי"ז יהיו חיי
קלרים , שיעלה בשלימותו יוחר משאר היצורים השלמים השוים עמו
בגודל והרכבה , ויארץ ככה משך ימי שני חיו ? —

נודע הוא , שהרכבה רפויה בלי שלימות רב , הוא סבה יתירה
להארכת החיים • האדם , בהרכבתו היוחר שלימה ,
יוכשר א"כ עי"ז לקצור החיים • — עוד נודע שאלל שאר היצורים
בלעדי האדם , תתהוו ההתאכלות החזקה ע"י נידהם , ויקוצר לפ"ז
חיייהם • גם אלל האדם , תחשב זאת לקצור החיים , ועוד יוכיף אללנו
הולדה חדשה והוא הרוחני (גייסטיגע געבורט) והוא עסק
ההשתכלות , ועי"ז יקצר עוד ביתר מהירית חיו • עתה נשאל : ע"י
מה יעלה האדם גם במשך חיו משאר היצורים זולתו ? ונוכל לנתיר
השאלה הזאת , עפ"י אלה הטעמים :

א אריגת גידי האדם ועורקיו היא דקה ורכה מאוד יותר משאר
החי הנחשב למדרגתו •

העור המכסה את הקרב רך מאוד ונוכל להפית אותו , משא"כ
בהכלב אשר עור הזה קשה , מבאדם • גם הגידים
העלמות והמות , חזקים המה בשאר היצורים וממולאים בהרכבה עפר
יתר מבהאדם • — מעתה לפי מה שהוכחנו , שהחוזק היותר עלום
בכל

לכל החלקים עפ"י כח או חוק היצירה (פלאכטישע קראפט) גם העלמות הקשים מאוד יגדלו • וככה יחודשו ג"כ עלמות חדשים אשר נשברו או נפלו • —

הלוך או תקומת כח החיים מונח באלה העיקרים :

הלב (מקור החיים והיכוד המוסל לסבב לחיית המותרות וחשלוס החכרון) יקטן לפי יחב תקופות החיים עדי יחכונך באחרונה ויקטן אז גדלו מבעת התחלת חייו , ואז , יתעבה ויתקשה חומרו , ולפיהו יחמעט ג"כ כח פעולתו • וככה ממעטו פעולות שאר חלקי הגוף ואיברים המתנועעים , זעיר שם , זעיר שם , כלמו יתכוולו ויתקשו , ישחבו ויתקלקלו , ואחרת כל אלה , היא :

א ע"י התקשות והתכוולות איזה חלקי הגוף , השלוס החסרון יעלר , וימנע ג"כ ההשפעה מחוץ , ר"ל , מהלב וגידי החלב , (מילך געפֿעסע) , וא"כ ימנע ג"כ מחיית הגוף לחלקי החיים מחוץ , המזון או המחיה לא יקובל עוד כמקדם , והתפשטותו בכל חלקי הגוף , תעלר ותיבש • —

ב ע"י התיבשות והתקשות חלקי הגוף והגידיס , יהלש ג"כ כח חנועחס • יחלשו כל עוד שיתקשו ולא נשאר בהם א"כ אז כח לעמוד נגד חלקי הכימיה המתגברים אח"כ עליהם , וימלאו מקומם •

ג ע"י חלשת חנועות הגוף ישחתו לרוב איברי הדוחיס , המסבבים נקיון ודחויס החלקים הנשחתים • החלקים המסבבים הנקיון המה , העור , הכליות , חלקי המעים והריאה , יתקשו ויחיבשו באחרית הימיט • הליחות והמילים יתערבו אז בחלקי אבק ועפר • העפר יתרבה חמיד בגופינו עדי יבריע כף משקלו , ובחיינו נתקרב • פעם אחר פעם , אל אחרית יעודנו : כי עפר אהה ואל עפר חשוב :

ד ע"י ערך הסדר הזה , יגיע להגוף המות הטבעי • בראשונה יחסרו הכחות הנכנעים חחת רצונינו , ואחריהם , הכחות הבלתי נכנעים חחת רצונינו , עם חנועות החיים • הלכ יחלש וימייע משלות הדם בתקופת מרולתו לחלקים הרחוקים • הדפק והתמימות יפסקו

פרק שביעי

מהאוויר , כל חלקי ההזנה ע"י חום החיים וכחותיהם . הלב ומרוצת הדם ההלוי בו , יעריך ויסדר התנועה הזאת , לפזר ולהפשיט הקוט והמזון אשר יקבל , לכל חלקי הגוף , ולהפריד ולדחות החלקים הנשחחים אשר אין עוד צורך בהם למתית הגוף לתוך איברי הדוחים שלהם . —

לכל אלה ילוה עוד השפעת תכונות הנפש וכחותיה הממלאים את רוח האדם בשלימות רב יותר משאר כל היצור . ואף אם יסבבו מלד אחד איזה התאכלות בחיים מהירים וחזקים , יפעלו בכל זאת בתכונות הגוף השלום גדול , הנעדר לשאר היצור הבלתי שלם . — נוכל להשיג חוק ההתאכלות כאשר נשכיל , שדפיקת הלב ומרוצת הדם ההלוי בו , יסבבו מאה אלף פעמים בכל יום , ר"ל , שהלב וגידי הדפק יתכולו מאה אלף פעמים בכח חזק כזה , למען יוכשר לקיים משא חמשים עד ששים לטרוח דם בתנועה חמידית . איפה נראה או נמלא איזה דבר , אף בשמיר חזק מאוד , שיחנוצע בלי הפסק , ולא יתגרדו ויתאכלו חלקיו ע"י תנועה מהירית כזו ? —

נהשב עוד לזאת התנועה החמידית של הנועות עורקי הגוף המתאכלים ביתר מהירית , בעבור שמורכבים המה מחלקים רכים ונגרים , ונוכל לשער ולהבין הגרוד הגדול אשר יקרה למשל לרגלי הולך דרך עשר פרסאות , כמה יתאכל מהנועה מהירה כזו , אשר היא בלי הפסק כלל ? — ולא לבד החלקים הרכים והנגרים , אך גם המוקשים והמומקשים יתחסרו ויתאכלו מחוזק הגרוד , כמו שנראה ביותר בהשינים המתחככות ג"כ בעבור רוב החכוך אם יטתנו בלי הפסק , ובלי גרוד יתארכו ויתגדלו למאוד . —

נודע הוא , שלולי החשלוס או מלוי הכחות הנאכדות , היה גוף האדם נחסר ונתאכל עד חומו , עפ"י החלטת הערך , שהגוף יתחדש בכל משך ששה חדשים בחלקים חדשים . אולם , עד מאוד יתגבר פח החשלוס בתמידית למלא החסרון , כמו שנראה גופנו שלם בכל זאת בחלקיו , עם כי שיחסר חמיד מחומר הרכבתו . ביותר מהירית יתחדשו וישחלמו החלקים הרכים הנגרים , והנכויון יורה , שיושלם במשך י"ד יום אף הדם הנחסר לרוב מהגוף . החלקים המוקשים והמומקשים יגדלו ג"כ במהירות חזקה , מין לית המריין . (גאללארטיגע) המכלכל , יתפאר ויתפשט ע"י מרוצת רוח הדם לכל

פעולת החגלות החיים בחלק הגוף ואיבריו , נרפה ג"כ כל חנועות
הנזכרות בפעולתן , והחיים יתמשכו יותר אבל בתשלום רע הבלתי
שלם , והוא המשפט שהחלטנו בגדר התולעים . —

ה הפררת ודחויית החלקים הנשחתים הבלתי נלרכים עוד ,
מהחלקים המוכרחים ונחולים להחיים , ואיכות
החזרהם מעולם החיים לעולם הדומם אשר בחלקי הכימיה . —

החלקים הנשחתים אשר אין לורך בהם להקשר האמוץ הזה ,
אשר רוח חיים בקרבן ישתרר , יחזרו וישונו מתוכם ,
יאבדו השפעת כח החיים , ויחלו לשונו ולהחלק לפי חוקי הכימיה ,
לגדרם הדומם . ע"כ נראה בכל החלקים הנדחים היוצאים מכלי
הדוחים , איזה עפוש ורקבון , כי הן המה ישונו לגדר הכימיה אשר
אין בה רוח חיים . —

פעולת הדחוייה הזאת נעשה ע"י איברי הדוחים , המיעים ,
הכליות וביותר שטח העור והריאה . הדחוייה תכובד
בפרטות באמצעות כחות החיים , אולם המותרות הנדחות , המה
חלקי הכימיה בכללם . אלה המה העקרים המעריכים בדר החיים
בכללם בכל עת ובכל רגע , כי המה נקשרים ומחזברים יחד בכח
החיים . —

האיברים הנחולים להחיים יחולקו צפרטות לשלש מדרגות :
המקבלות , המפרידות , והמקיימות ערך השווי
והאחדות בהתנגדות חנועתם , למען יתקיים סדר נכון ביניהם , והוא
פעולת כח התשלום (רעכטאראליאן) איברים רבים גדולים
וקטנים מהעסקים בפעולה חמידית להפריד ולדחות החלקים הפנימיים
אשר נתאכלו ונשחחו , החולה . מלבד איברי הדוחים הנזכרים ,
נמצאו עוד הרבה נקבים וחלולים בהעור והריאה , המחעסקים ג"כ
בפעולה חמידית הזאת . — וככה רבים המה איברי המדרגה השנישית ,
הוא פעולת כח התשלום ומלוי הכחות הנאבדים הנכללים ת"י האיברים
המשלימים חסרונם ומקיימים ערך השווי ; ולא לבד יושלם חסרון
החלקים העבים והגבים הנדחים מכח המעכב והדוחה , ע"י מיני מזון
חדשים , כי גם הריאה מתעסקת חמיד לשאוף ולהבליע לחוכה

פרק שביעי

(זויערשטאף) ושאר חלקי הכימיה המהערבים בקרבנו , גם הנה יפעלו אח"כ במעמדם החדש לפי החוקים החדשים מכח החיים , ולא מחוקים הקודמים אשר בכח הכימיה . פעולה הנשגבה מהתדמות השווי ופעולת התחלפותם הוא עסק לגורי החלבי (מינך געפעסי) סדר העורקים (דריזענסיטעם) הגראים לאולם או מצוא הגוף אשר על ידם ילך כל דבר הנבלע בתוכנו , וכדר מרולת הדם , [בלוט סיטעם] אשר ע"י פעולתו יתהוה חלוף החלקים הזרים למען יחדמו לחלקי גופינו . —

ג . **הזנה** וכלכול איברי הגוף (נוטריציאן) , תבניה חלקים המהחלפים , גדולט והשתנוהם . חלקים הנגרים המהחלפים לחלקי הגוף ונבלעים בהם (אנימאליזירטעם) צעשטאנדטהיילע) יתגשמו ויתחלפו לחלקים המקיימים ומעמידים אותם . הכח הזה נקרא כח או חוק היצירה (פלאהטישע ארבייט) ע"י פעולות כלי הדוחה השלמים , יוצאו ג"כ שאר כלי הפעולה מהגוף למדרגת שלמותם ; ע"י המוח הוא הליחות . המחיה את הגידים , וע"י כלי המוליד , לחומר ההולדה ' בכל אלה יתאחו ויתקשר כח החיים בשפע רב .

ד . **התאכלות** הכחות והאיברים מעצמם ע"י התגלות כח החיים ופעולתו . פעולת החיים בעצמה , היא , התגלות פעולת הכח במעשה ופעולה בלי הפסק , וא"כ נעשה זאת באבד הכחות והתחלפות תמידית בחלקי הגוף . כי ככה נגזר אומר בחק הטבע הפועל ? וא"כ כל תנועות הפנימיות מהגוף , הנעשות שלא בידיעתינו ורלונינו , פעולת מרולת הדם (צירקולאציאן) ליחות החיים (קיליפיקאציאן) התחלפות החלקים והתדמות השווי (אססימילאציאן) , ודחויית הליחות (סעקרעציאן) המתהוים בידיעתינו ורלונינו , ושלא בידיעתינו ורלונינו , וככה פעולות הנפש (זעלענווירקונגען) , יסבבו תמיד הנלאת או אבידת הכחות והתאכלות בחלקי הגוף ואיבריו .

חלק החיים הזה נחוץ מאוד לקיום החיים ותנועתם . כל עוד שתחובה פעולת התגלותם , תחובה ביחד עוז התאכלותם , וביתר מהירית יתקצר קיומם ומשך שלהם . אולם , כל עוד שרפה פעולת

פרק שביעי לו

כל דבר, בכל רגע, ההיות המידיה מחלקים חדשים מהטבע הדין, המהתלפים ממעמד הדומם נמעמד החיים, המובאים מעולם הכימיה לעולם הרכבת החיים, ומהחלקים הזרים, הבלתי שוים בתכונתם, יהיה ע"י בריאת כח החיים, יגור חדש, אשר על פניו כלו מקוק טבע החיים. בערך כזה, יפרדו החלקים הגשמיים הבלתי נלרכים עוד, מהקשר הכלני, ישקטו וינחו ממלחמתם התמידית, וישבו מעולם החיים לעולם המשקליי והכימיה, כי אל מקום חולאוחם ישאפו, למען יגור איש איש ממזגתו אשר הוא עושה. והעסק התמידי הזה, החוזר חנינה בלי שום הפסק, הוא פעולה כח החיים בקרבינו, והוא חלק גדול מהערכה חיינו. ככה הוא ערך חיינו. לקחה וחורה, תבור ופירוד, עירבוב מות, עם חיים חדשים, בלי הפסק כלל.

יסודי חיי האדם ינחו על אלה העקרים הכללים:

א' העפעה כלכול החיים נהוץ וכשרון הקבלה מפנים. פה יחשב לא לבד המאכל או המזון, אך לרוח השפעה אויר הנשימה (אטמאספערע, דונסט קרייז) הכובד אוחנו תמיד הנראה לנו להמשיע הגדול עלי משך וקיום חיינו; כי מיני המזון העבים והגסים יבדו אך הקיום והחזרת ליחיה הגוף להרכב חלקיו. ולא לבד הבאים ע"י הכה והקיבה, כי גם הריאה והעור שלנו, יקבלו ויבלעו בהוכס שפעת כלכול החיים, וישפיעו יותר על חלק הרוחני והגשמי יותר מהקיבה. —

ב' התרמות השווי ופעולת התחלפותם (ארכימאליליאן) אונד אנימאליליאן) ע"י כח הטבע, העברה או החלוף מעולם הכימיה לעולם הגשמי, ע"י השפעת כח החיים. כל דבר הנבלע בתוכינו יוכרח לקבל טבע החיים, אם יחשב לשלנו, להבנת קיום חיינו, ורק אז יוכל להתחבר באופן חדש ונפלא עם חומר הויתנו, לכל ישארו עוד במעמד הבטל שלהם, ר"ל, בחלק הכימיה. אך יתיחסו ויתערכו לפי חוקי החיים וחכליתם, ועפ"י יהיה סדר הרכבתם גזרה. גם כח עלעקטריליטאט וחומר החום ווארמעט טאף) כאשר יתחלפו לחלקי גוף החי, לא יראו עוד לכחות אחדים אשר היו במעמד הדומם עד עתה, אך יתערבו ויהדמו בטבע החיים שלנו, ורק גפיהם יערכו ויפענו בקרבינו. וככה התומר תומגני זויער

פרק שביעי

ענה נדבר מהיסוד הראשי המשפיע הרבה על הארכת החיים • אבל
בראשונה נשאל אלה השאלות :

- א' • מה הוא תוכן החיים ?
- ב' • מאיזה חלקי הגוף, כחותיו ופעולותיו תלוי כח החיים ?
- ג' • כמה יבדלו חיי האדם מחיי שאר היצורים ?

האדם

הוא הנמצא היקר והחשוב מכל שאר היצורים, עטרת
תפארת היצירה הנראת, חוהם תכנית כליל השלימות,
אשר נוכל לראותו בעינינו ולהשיגו בשכלנו • הגה הוא הגקודה
העליונה, אשר על קוטבה סובב סובב הולך שאר כל היצור, והוא ג"כ
אופק האמצעי בין עולם הגשמי והרוחני • הרכבת גופו הארצי עם
השלמת נפשו השמימית, נעשה לקשר אמיץ, המקשר שני עולמים
מטבעים שונים בחד, ויעשהו ג"כ שוכן אלה שני העולמים •
במשפט נכנה אותו, תוכן הטבע, מנאכת אומן מהרכבה נפלאה,
אשר בה יתאחדו כל כחות הטבע המפעילים בפ"ע, כל חלקי כח
החיים ואופני הערכתם, לאגודה אחת, ויעשו את האדם לעולם קטן,
כמו שנקרא בפלובוספיה הקדמונים (מורה ח"ג פרק י"ז • עיקרים
מאמר ב' פרק כ' ג') חיי המה היוהר כוללים וגלויים • הרכב ליחודיו
עם חלקי גופו, מתוכן ביהר שאת בחבניהו • ע"כ תחזק מהירית החיים
בהתאכלות גופו • ע"כ יש בו הרבה לקודות מפגישות (בעהריהרונגם •
פונקטע) עם פני הטבע הציבו והרבה לרכים שונים, וע"כ יתרבה
בקרבו ג"כ שפעת השלום (ערזאטן רעכטאראליאן) בשלימות
רב יתר מכל שאר החי • כחות הטבע הנראים ^ד ^ד ^ד אך לכחות
חכמת העסקליי והכימיאה (מעחאניק אונד פעמיע) הדוממים,
ובלתי חיים בפ"ע, כחות החיים המפעילים, ונילוץ הקדוש הנובע
מנוקור אלהיה, הנקרא שכל (פערנ נפט) נתאחדו ונתערבו פה
באופן נפלא, לסבב הכח הגדול הנקרא כח החיים (לעבענסקראפט)

עתה

נשיב להשכיל ולהתבונן אחרי תוכן החיים האלה ובערך
הרכבתם •
חיי האדם לפי טבע חומרם, הוא התערבות תמידית • מהיות
ובלתי היות, ההחלפות המידית מהפסק ותשלום (לעכט •
רוקליאן אונד רעכטאראליאן) המסך מלחמת כחות הכימיאה
המפרידים כל דבר, ^ד ^ד ^ד עם כחת החיים המקשרים ומתקשרים
כל

פרק ששי ל"ה

מאה ועשרים	--	מאה ושלושים	כ"ט מן
מאה וארבעים	--	מאה ושלושים	ט"ו מן
מאה וחמשים	--	מאה וארבעים	ששה
מאה ששים וחשע	שנה		א'

קאכטאן אשר אהף וקבץ ג"כ נכיונות רבות מחיי האדם, מלא זה הערך: י"ג מאות ועשרה חיו * מאה " עד " מאה ועשרה שנים

רע"ז	"	"	מאה ועשרה	-	מאה ועשרים
פ"ד	"	"	מאה ועשרים	-	מאה ושלושים
כ"ן	"	"	מאה ושלושים	-	מאה וארבעים
י'	"	"	מאה וארבעים	-	מאה וחמשים
ג'	"	"	מאה וחמשים	-	מאה וששים
ב'	"	"	מאה וששים	-	מאה ושבעים
ג'	"	"	מאה ושבעים	-	מאה ושמוני וחמש שנים

פרק שביעי

דרישה וחקירה יתירה אחרי משך חיי האדם, והשפעת מעלותיו השלימות על קיומם.

ד"י האדם הם היוחר שלמים וחזקים במרוולתם, וגמשכים יוחר בהארכתם משאר בעח"י זולתו - מושג החיים ועקריו הראשיים (הויפטמומענטע) השפעתם מבחון - התדמות השווי ויתם התחלפותם (אכסימילאליאן אונד אנימאליאליאן) כלכול והזנת חלקי הגוף, איבריו ולקותיו - התאכלות הכחות והאיברים בפ"ע - ע"י התגלות כח החיים ופעולותיו - הפרדת ודקות החלקים הנשחחים, הבלתי נלרכים עוד, מהחלקים הנלרכים וגחולים עוד לכח החיים, ואיכות ההתלפותם לחלקים הבלתי חיים, אשר בגדר הכימיאה - סבת משך החיים והארכתם - השפעת השכל וכחותיו הנשגבות על משך החיים - מאיזה כבה יתהוה קלור החיים - אם ערך הרכבת הגוף יורה על הארכת החיים? -

פרק ישי

הטבע, ולא ע"פ אומנות, וא"כ גם הערך הזה יחייב מאות שנים
למשך חייו. ואין להחליט, שמאימא הזקנה הוא דבר זה שלא כדרך
הטבע, ואך קולר החיים הוא המעמד הטבעי מחיי האדם —

כי עוד נזכר שהמות המגיע להאדם טרם שנת המאה הוא ע"פ חולאים
ומקרות ולא בדרך הטבע. גם נחאמת המופת, שרבים ימותו שלא
בדרך הטבע, וכמעט בין עשרה אלף בני אדם יגיע אך אחד לשנת
המאה בחייו. עתה נחיר השאלה השגית מאריכת חיי האדם ביחס
ההלטרפות. הגה היא משונה מאוד ויעורך לפי החומר הטוב או הרע
המהוכן ממנו. לפי מנהג וסדר חייו. לפי התאכלות המהירה והבלתי
מהירה, ולפי המעמדים הרבים והשונים העלולים לבוא עליו מבית
ומחוץ. אולם, אל נאמין שגם עתה יולד האדם בשפעת כח החיים
אשר יוכל להמשיך ע"י חייו עד מאה וחמשים או שתי מאות שנה כי
א. יושרם בקרבניו קצור חיים מאבותינו, בעת לידתינו.

ב. יתגוללו ויתנפלו גם עלינו חלאים ומקרות שונים, בסתר ובגלוי,
המקלרים חיינו. לכן קשה הוא מאוד להשיג גם עתה חיים
ארוכים מאוד, כבימים קדמונים. —

ככל זאת נשים מטרות חיי הקדמוני לנגד עינינו ונראה אח"כ, כמה
יש לאל ידינו, להסיר מניעות רבות מדרך חייו, המעלרות אותנו
להגיע למטרת חיי הקדמונים. —

ולמען הראות יחס ההלטרפות מחיי האדם אשר בימינו בדורינו נרשום
פה איזה בחינות או נסיונות מערך חיי דורנו עלי לוח הזה, והוא :

ממאה	בני אדם	אשר נולדו
ימותו	חמשים "	קודם שנת העשר
	עשרים "	בין " עשר ועשרים
	עשרה "	בין " עשרים ושלשים
	ששה "	בין " שלשים וארבעים
	חמשה "	בין " ארבעים וחמשים
	שלשה "	בין " חמשים וששים

וא"כ אך ששה מהם יחיו יותר מששים שנה.
האללער אשר אסף וקבץ נסיונות רבות מחיי האדם, מלא הערך
הזה מהלטרפות חיי האדם :

יותר מאלף חיו מאה עד מאה ועשר שנים.
יותר מששים מאה ועשרה — מאה ועשרים.
כ"ע

מגלותיו השלמות, ורק אז יקר הוא להקרא בשם אדם, ולקחת ראיות נכחה ממעמדו הגמיש.

אל נאמיין בשוא נהנה שהמות בעת הזקנה (מארסמוס) הוא מטרה האמתית מהכלית חיי האדם, כי הלא המליאו דימינו אומנית פרטית להקדים הזקנה, ואנחנו רואים בני שלשים או ארבעי שנה בסימוני הזקנה או השיבה, דהיינו, יבשות וחריבת כל הגוף, רפיון וקלשה, שערות לבנות כשלג, עלמות הללעות אשר נראים בולטים אך בשנת השמונים או החשעים לחיי האדם נראו אז לעין, ולא נוכל א"כ לקחת מהזקנה, ראייה נכונה על מטרת חיי האדם:

ויבים מהחכמי רנו להסיב תשובה על השאלה הנזכרת, עפ"י מנהג החכמי הזקני שבאנשי מלרים. הן המה החליטו, שהלב יכבד

במשקלו ב'דרכמון דראכמען) בכל חמשי שנה, ואחרי כן יחל להתחבר מי נא יראה ששקר הוא, כי לפי הדיעה הנכבלה הזאת, לא יאשר מאומה מהלב בשנת המאה לחייו. וא"כ שנת המאה הוא מטרת חייו, ואנחנו שנוענו וראינו, שהרבה אנשים חיו יותר ממאה שנים ואיפה לקחו הלב, אשר הוא מקור החיים? - ולסתור עוד ביתר עוז הדעה המבזילה הזאת, נשוב לשאלו שתי שאלות אחרות.

א. אם החלטנו בגדר החי משך חיי הבטחי צלתי מדברים מדוע לא נחליט ג"כ משך חיי האדם כמה יוכלו להתקיים.

עפ"י טבעו הפרטי (אבסאלוטע נאטור) שלו?

ב. ועד כמה יוכל האדם להאריך חייו על דרך היחס והאטרופות בחומרו וסדר חייו וכדומה? - (רעלאטיוו)

השאלה הראשונה נשיב כמה שנהברר ע"י הנביון, שהאדם יוכשר להאריך חייו עד מאה וחמשים או מאה וששים

שנה, כמה שנמלא בפאריז, עת נחתו הרופאים את ישיש אחד בשנת קנ"ב לחייו, ומלאו שגם הזקנה הזאת לא הזיק לו מאומה, כי נייעיו היו עוד שלמים וחזקים בלי שום חכרון, והיה בלי ספק ביכלתו לחיות עוד, לולי סדר חייו הקדש אשר החל להתנהג בני הרגל קדום, הביא

בקרבו רצוי דם אשר המית אותו. - וא"כ נוכל להחליט באמת, שהאדם יוכשר להאריך חייו נפי ערך הרכבתו וכח חייו עד שתי מאות שנים, המשפט הנכון הזה יחברר עוד יותר, כאשר נראה, איכות

השתוחו מכל לך עם יחס גדונו וקיום חייו. נוכל להחליט שינור אחר זולה האדם יחיה שמונה פעמים כפול ממשך עת גדולו. הנה זמן

הגדול השלם מהאדם ימשך עד כ"ה שנים שלמות, אם הוא עפ"י דרך

פרק ששי

ובהכפרים ימות חלק הארבעים עד חמשים • בכל זאת, מוחיכים כל
אנה על ההבדל הגדול המשחרר שם ערך העם הרב לערך מדת המקור
והפונה האדמה הטובה הוא אם רעה • ע"כ ימותו לפעמים הרבה
בערים גדולות • בצרלן ימות אך שלשים וכן בפעטרהבורג,
ובאמטרדס יתיחס המות לערך אי' גדל כ"ד, וכן היא בווינן •
בפרטות ימות בערים מחליה הנולדים, טרם הגיעו לשנת השש
ובהכפרים ימותו החלי טרם הגיעו לשנת העשרים או השלשים •

טו • בהרבה בני אדם נראה איזה ההקדמות נעורים [פעררינגוגג]
בשנת הששים או השבעים לחייהם • — הוא עת המות
להאדם כמו, למיחת שינים ושערות חדשה, ובהן, יחל זמן חדש, עת
ארוך הנמשך עוד לערך עשרים או שלשים שנה •

מהתחרשות נעורים כזאת נספר מעשה נפלאה אשר קרה בעיר
רעחינגען במדינת פפאלן לישיש אחד אשר מת בשנת
ק"ך לחייו • לו נמחו בשנת 1787 שינים חדשות בצער הקיכים שלו,
אשר היו ריקים מכל סן • אחרי ששה חדשים נפלו לחוך, וגמלא החסרון
הזה שנית, בשינים חדשות מלמעלה ומלמטה, וככה חזר ופעל בו
הטבע ארבע שנים רלופות, להפיל השינים ולהלמיח אחרות החתיהן,
עד ד' שבועות קודם מוהו • כאשר התג לאכול בשינים החדשות,
התחילו להתפרר ולהתחכך מעט מעט, ונקבו או נחבקעו, ומשם
יאלו שינים חדשות • כל השינים האלה נמחו ונפלו מבלי שבד לו איזה
כאב מאומה • מספר שינוי שנפלו עד ד' שבועות קודם מותו היה
חמשים • —

מהבללים או הנסיונות שזכרנו עד הנה, מוכל להשיב תשובה נכונה
על השאלה הגדולה הזאת: מה היא מטרת חיי האדם? —
בחקירה הנשגבה הזאת נתלקו דעות הפלוסופים וחכמי הטבע •
(פיהזקער) מהם החליטו לחיי האדם מטרה קלרה, ומהם מטרה
ארוכה, ומהם שפטו לדרוש אחרי אורך החיים בהפראים ויושבי ליים
(ווילדע) כי במעמד הטבעי הזה ימלא בלי הפק המטרה האמתית
מחיי האדם • נחץ לנו לדעת שמעמד הטבעי הזה הוא ג"כ לרוב מעמד
העוני והשפל, אשר חסרון חברת הרעויות והעדר ההשכלות יכריחהו
לעבוד יותר מכדי כחציו ועי"ז אינו יוכשר כל כך להשפעות מזיקות
ולמעוט תשלום החסרון • אבל, לא נובני אדם הנמשלים כבהמות וחייתו
יער נקח ראייה, אך ממדרגת האדם המגלה כחותיו ויהי נאיש מבין,
נקח ראייה נכונה, ורק אז השיג גם בהטבעי יעוד הכליתו ומטרת

מעלותיו

מכל אלה נראה שמן פ' עד ק' שנה חיו יותר הנקבות מהזכרים:
 במשך ק"י שנים נמלאו רשימות המחיס האלה :

זכרים	נקבות	שנות חייהם
כ'	ב'	ק"י לחייהם
ד'	.	ק"י"א -
ו'	א'	ק"י"ב -
ז'	א'	ק"י"ג -
ז'	.	ק"י"ד -
ב'	ב'	קט"ו -
י"ג	א'	קט"ז עד ק"כ
ט'	ו'	ק"כ עד קכ"ה
ד'	ג'	קכ"ה עד ק"ל
ב'	א'	ק"ל עד ק"מ
א'	.	ק"מ עד ק"ל
ב'	.	ק"י עד ק"ס
ב'	.	ק"ס עד קפ"ח לחייהם
כ"ח	י"ז	

יא בחצי הראשון מהחיים ילך האדם לבלות חיו עבודה ומלאכה, ולא כן בחצי השני, כי אז נחון הוא למעט בעבודה ומלאכה, הבאה בעמל רב וגישה יחירה, אולם לא ישב בדד ובטל, כי מעולם לא שמענו ולא ראינו, שהולך או יושב בטל, יאריך חיו.

יב מרבית אכילה, ואכילת הרבה בשר, שחית משקים המשכרים, כמו יין, י"ש, וכדומה, אינו טוב להארכת החיים - סבת הארכת החיים בהרבה אנשים זקנים וישישים היתה, בעבור שהרגילו א"ע באכילת ירקות ונטיעות יתר משאר מיני מאכל, ורבים מהם לא אכלו בשר מאומה, כמעט כל משך חייהם.

יג אנשים מלומדים בחכמות ומדעים, יאריכו חייהם יוהר מהבלתי מלומדים בהם, ולכן הפראים ושזבים לא יזקינו.

יד : יושבי כפרים וערים קטנות יאריכו חייהם יתר מיושבי ערים גדולות - בערים גדולות ימותו חלק כ"ה עד שלשים,

מית ובהכפרים

פרק ששי

--	פ"ה	ל	.	ג
--	פ"ו	ח	.	ה
--	פ"ז	י	.	ג
--	פ"ח	י	.	כ
--	פ"ט	ל	.	ה
--	צ"י	ד	.	כ
--	צ"ב	כ	.	
--	צ"ג	א	.	

פ"ת ס"ו

בברלין
במהפר המון עם של ר' אלף יושבים, ומסו בשנת
ה' אלפים תקס"ד לבי"ע

1804

שנות חייהם נקבות זכרים

לחיהם	פי	כ"ב	.	ה
--	פ"א	ח	.	ח
--	פ"ב	י"א	.	י"א
--	פ"ג	י"א	.	י
--	פ"ד	י"א	.	ל
--	פ"ה	ו	.	ג
--	פ"ו	ח	.	ו
--	פ"ז	ה	.	ל
--	פ"ח	ה	.	כ
--	פ"ט	ג	.	כ
--	צ"י	י	.	ג
--	צ"א	א	.	
--	צ"ב	ה	.	
--	צ"ג		.	א
--	צ"ד		.	א
--	צ"ה		.	א
--	ק		.	כ

קג סכ

הממוצע ברגילת החשמים אלל אשתו יסבב ג"כ אורך החיים, כי נפלא הוא, שהיות האנשים אשר האריכו חייהם למאוד, היה להם ג"כ נשים רבות, ולא נמצא כמעט שום איש פגוי שהאריך חייו למאוד. מוזאת נראה שכח המוליד יתיחס ג"כ עם שאר הכחות נגד הארכת החיים, אם הוא בדרך ממוצע.

מהרבה ראיות ברורות נליג פה ראיה אחת מאיש לרפת, דע לונגע ווילע שמו; הוא חי מאה ועשר שנים, ויהי לו עשר נשים. האחרונה אשר לקח בשנת נ"ט לחייו, הולידה לו בן, בשנת ק"א לחייו.

חיי הנקבות ארוכים מחיי הזכרים אבל הזקנה הגדולה נמצא אך בהזכרים. — משקל השווי ורכות גוף הנקבה יסבבו לה משך וקיום חזק לכח הארכת החיים ומעט נזק מהשפעות מזיקות מבחון. אבל, אורך ימים ושנות חיים מרובים נמצא אך בהזכרים, כי לזה ילך כח גבר. — בין תשמ"ד מתים נמצא רנ"ד נקבות שחיו יותר מן פ' שנה. מהן היו: כ"ז בחולות, כ"ט בשואות לאיש, קל"ט אלמנות.

נפלא הוא, שהנשואות לאיש חיו יותר מהפגניות. —

ההבדל והיחס הגדול מאורך חיי הנקבות נגד חיי הזכרים נראה עפ"י הלוח הזה. ואנכי חשבהי למשפט לאהוב הראיות אך משני מקומות אשר ידעתי בטוח שהיו נרשמים שמה מהכפר המתים ותכונתם, ר"ל, זכרים או נקבות.

בעיר וויימער מחו במשך עשרים שנה, הרבה בני אדם אחרים פ' שנים ויותר לחייהם, להיינו:

זכרים	נקבות	שנות חייהם
י"ט	י"ח	פ' לחייהם
ה'	ו'	פ"א
ח'	ז'	פ"ב
ז'	ז'	פ"ג
ז'	ט'	פ"ד

פרק ששי

הראיות

ע"ז יתנו לנו האיים וחלי האיים , כי אך בהם יזקנו מאוד יושביהם , יותר מבארצות היבשה שבאותו

רוחב . —

תושבי איי ארכיפלגו לאגוס יאריכו חיייהם יותר מכל תושבי ארצות
שאלס . וכן באי ליפרען , הוא קפריסין בלשון משנה , יותר
מבמדינות היריען , ביאפאן יותר מן חינא , בענגלאנד ודענעמארק ,
יותר מן ארצות אשכנז .

ח מימי הים יסבבו תועלת גדולה להארכת החיים , יותר ממים
מתוקים ; הוא מי בארות ומעינות ולכן יזקנו לרוב חובלי
הים ומלחיהם .

התגברות המוות במדרגה היוהר גדולה , היא , בין שני המלאות אשר
נחשוו בעתותינו הקדשים , והן , המהקור בעבדי הנעגערן
(נעגערסקלאפען) , באנדיען מערבית , ובצחי אסופי ומלואי
(פֵינדעלהייזער) . הנעגערן , ימותו בכל שנה חלק חמשי או ששי ,
והוא כמעט מהפך אחד עם המקום אשר ישוד קטב המגפה שמה . מן
שבעה אלף המובאים עפ"י רוב בבתיים מלואים אשר בקריה פאריז ,
לשאר אחרי עשר שנים ק"פ , וששה אלף ח' מלואות ועשרים מתו , וא"כ
נמלט מקבר פחות גרון המות אך אחד מארבעים . והוא הדבר אשר
החלטנו , שהמות מתגבר יותר במקום שהאלד נהרחק מאוד מהטבע ,
במקום שחוקי הטבע הנאמנים יקלו , וינתקו עבודה האהבה אשר בין
איש לרעהו . במקום שהאלד נשפל להיות נמשל כבהמה נדמה . ופה יגזלו
משוד יחוס , ושמה יפרד איש מאחיו , בעל הבית מביתו ונחלתו ,
ויביאווהו במקום אחר הזר מטבעו , ויענו אותו בעבודות פרך , בלי
חקה , בלי גוחס , בכליון עינים וחוחלת ממושכה , בפרישות כפיים
ובכי המרורים , אחרי ביתו ומשפחתו , אין שום דבר ומגפה התגבר
באיה מדינות בעהות הקולדמים והקלסים , כהתגברות המות בבתי
כלאים הנזכרים האלה . —

ט נודע לנו עפ"י בחינות ונסיונות רבות , שיושבי מדינות
ענגלאנד , דענעמארק , שוועדען , נארוועגען
ופרייכען יאריכו חיייהם , ונא כן יושבי מדינות אבסנייען , ואוגדיען
מערבית .

הממולע

בדקי , בכ"ז לא נמלאו שמה זקנים רבים .

ד מקומות גבוהים יאריכו חיי יושביהם יתר ממקומות שפלוח ;
 אולם , הגבוהות מאוד כהררי גלעטשער , מסבבים
 עוד נזק גדול להחיים . ע"כ יש במדינות שווייץ , הגבוהות כמעט
 מכל ארצות אירופא זקנים מעטים , ולא כן בהררי שאטטלאנד .
 והטעם הוא כפול : הראשון , האויר במקום גבוה מאוד , הוא יבש
 ונקי מאוד , ויגריר או יחסיר חלקי חיים ביתר מהירית ; והשני ,
 שמוג האויר אינו שוה שמה להיות חמיד במעמד אחד , כי הקור
 והחום יתחלפו וישתנו במהירית , ואין דבר מסבב נזק להחיים
 כהתחלפות או השתנות האויר (וועכעל דער טעמפראטור) :

ה במדינות קרות יאריך האדם חיו יותר מבמדינות חמות ;
 והטעם הוא , כי החום ימפר ההתחלפות ,
 והקור ימניע אותה . אולם , הקרות מאוד , כמו מדינות גרענלאנד ,
 כאוואלעמבלא , יקלרו החיים .

ו סבה היותר טובה להארכת החיים , היא , משקל השווי
 בהאויר , ביוהר ביחס החום והקור , כוזד וקלות .
 ולכן המדינות בהתחלפות מהירית מקור וחום אינם מאריכות חיי
 יושביהן ; כי ההתחלפות הזאת נוטה לערבובים שונים בלי סדרים ,
 ואלה מאכלים מאוד חלקי הגוף וכחותיו . מוזג אויר כזה ישחרר
 : : : במדינות אשכנז , אשר ע"י זה מעורבבות הגה בתמידית
 ממוג אויר חם וקר מתימן ולפון , אשר שמה יקרה לפעמים קור גדול
 עס חום גדול אחריו ביום אחד , חום גדול בחודש אדר , ושלג גדול
 בחודש זיו הוא אייר . כל זאת נראה לכבה נכונה , אשר יושביה
 יאריכו חיהם אבל לא יזקנו מאוד , כבשאר מדינות באותו רוחב , עס
 כי תכונת מעמדה זולת זאת . טוב ויפה הוא למאוד . —

ז מרבית היושם או הרטיבות יסבב נזק להחיים . אולם , מעט
 רטיבות מעורבת באויר נקי יסבב אריכת החיים , כי
 הרטיבות אינה מגרדת ומאכלת כ"כ את חלקי הגוף , ולא יתחלף בנקל
 ובמהירות לחמימות או קרירות גדולה , ויחזק יותר את גוף החי ,
 ולא כן האויר היבש , כי הוא מיבש ומקריב את הגוף , ומקרב זקנתו
 בלא יומן . —
 הראיות

פרק ששי

באירופא , תועלות החיים הממוולעים , סבות מהירות המוח בעתים ,
החדשים , מעמד האישות , פעולה והתעסקות , חיי איש שדה ,
התחדשות נעורי האדם , רשימה מהבדל הארכות החיים . —

עתה נדבר מהמשפטים המיועדים בטבע , עפ"י נביונות האלה

א זוקן החבל כל הסביב עוד איזה השפעה על זוקן חיי האדם ,
גם עתה יוכל האדם להאריך חיו עד זקנה ועד שיבה .

כמו בימי אברהם ראש האייתנים ובדורות שקדמוהו .
הנה באמת יש במליכה אחת תקופות (פעריאלדען) , שיושביה יחיו
במשך שלהן פעם חיים ארוכים , ופעם חיים קצרים , אבל זאת
כל יגיע משגוי החבל . אך מטבע בני האדם לבד כל עוד שהמה היו
בני האויר וילדי הטבע הפשוט , בעלי עבודה ומלאכה , לידים
ועובדי אלמה , אכרים ונוסעי בעדר , היו גם חיהם ארוכים-אכן ,
כאשר החלו לבגוד בהטבע הפשוט , פנו עורף וגטו מדרכי הישר ,
ללכת דרך לא הלולה . קצרו ג"כ עפ"י חיהם . אולם , אם ישבו
למעמדם הראשון הזה , ישבו ג"כ להאריך חיהם כמו בימים
הראשונים אשר היו לפנינו . וא"כ תקופות כאלה תוכלנה לבוא בכל
עת , ובכל עם ולשון . מין האדם בכלל , כל יפסוד מזה דבר . ויגיע
תמיד עד מטרת חלדו , משך חיו . —

ב האדם יוכל להחקיים ולהאריך חיו בכל הארצות , בקרות ,
בחמות ; רק בזה הבדל , שבאיזה ארצות חיו

ארוכים מהאחרות , ובאיזה ארצות חיו אינם ארוכים כ"כ .
גם בארצות אשר יתרבה המות ביניהם , יוכלו אנשים הרבה להאריך
חיהם יותר מבשאר ארצות אשר לא יתרבה המות ביניהם .

ג ארץ אשר יושביה מחונכים במדות טובות וישרות , והמה
באמת טובים וישרים , יאריכו חיהם יותר מהפרואים

ושובבים במעשיהם . נראה למשל במדינות החמות אשר בארצות
הקדם . שמה לא יתרבה המות כ"כ , ע"כ ירבו יושביה . ארצות
החמות משפיעות הרבה טוב על הילדים , ולעירי ימים , ע"י אוירן

הנקי

אחד מן קכ"ג , אחד מן קכ"ד , ב' מן קכ"ה , ב' מן קכ"ח , ד' מן ק"ל שנה .

בשנת 1804 מהו מ"ה מן ז"ה עד ק' שנים , קי"ח מן ק' עד ק"ה , ז' מן ק"ה עד ק"י , ט"ו מן ק"ך עד קכ"ה ,

ששה מן קכ"ה עד ק"ל , ואחד מן קמ"ה עד ק"ן . —

גם יושבי ענגלאנד ושאטטלאנד יאריכו חייהם . במקום אחד באירללאנד הנקרא דוכספארד , חיו פ' אנשים יותר משמונים שנה , ובאקקא כחז , שלא נמלא כמעט שום כפר בכל המדינה , אשר יהיה ביניהם זקן בן שמונים שנה .

במדינות זרפת לא יאריכו כ"כ חייהם . בכל זאת מת בשנת

1757 איש אחד בשנת קכ"א לחייו .

וככה נמלא באטאליען ושפאניען אנשים שהגיעו באורך חייהם

עד שנת המאה ועשרה , ורק השוכנים בארצות הלפוני שלהן : יושבי מדינות יון (גריפענלאנד) יאריכו עוד עהה חייהם , וביותר על האי נאקהאם .

גם במגרים ואנדיען נמלא אנשים המאריכים חייהם . ובפרטות בכחות הכומרים (בראמאנען) (אנאחארען) , ופרושים או מחבודים , אשר אינם - - - אוהבים - - - העללות , והרדיפה אחרי חלוח לבם , כשאר החונים שמה .

בעטתאפיען , יאריכו היושבים חייהם עד מאוד , אולם , באקקא יספר לנו הגנדי .

חיי יושבי אונגארען ארוכים . גם בין יושבי ארצות אשכנז , יש זקנים רבים אבל לא ישישים .

יושבי האלנלאנד יוכלו להאריך חייהם , אבל אך המעט מהם . —

פרק ששי

החלטות (רעזולטאטע) מנהיונות שונות

יעוד חיי האדם , השפעת המקום , האויר , ושנוי העתים על

הארכת החיים , איים ותלי איים , המדינות היסנות אשר באירופא

פרק חמישי

אריכת ימים הרבה נמצא לרוב באכרים ועובדי אדמה, כורמים ויוגבים, לידים, רועים, בעלי לבא, חובלי הים ומלחיהם ורק במעצדים האלה ימצאו עוד היום זקנים בני ק"מ עד ק"פ שנה. בשנת 1670 למספרם הוא ה"א ת"ל לב"ע מת דיג אחד בעיר יארקזרע בשנה קכ"ט לחייו. וככה מת בשנת 9292 למספרם הוא בנת חמשת אנפים שפ"ג לב"ע אכר אחד בשנת קמ"ח לחייו. וגם בימינו בשנת 1797 ה"א תקנ"ג לב"ע מת בכפר קטן קרוב לקרית בערגען בצדינות נהרושגען אכר אחד בשנת ק"ם לחייו חוסיו וכחותיו היו בריאים וחזקים עד עת מותו, והשאר אחריו ברכה אבה וזנים. בנו הזכור היה בן ק"ג, והלעיר בן ט' שנה במוהו:

חיצבי הרים החופרים מתחת לארץ יקלרו חייהם, בעבור האויר הרעלי והמעפיש אשר שמה, ואינם תיים לרוב יותר משלשים שנה.

בשנת 1828 ה"א תקפ"ח י"א דעלעמבר מת בפלך אללאשען חתה הנוף פלאנפ, איש זקן ושמו גירגען דוגלאם בשנת ק"ד לחייו. —

עתה נדבר מהחיים המזיחסים על הזל הארלות ומחלקותיהן. מלמעלה נסקפו שאטטלאנד, שוועדען, נהרושגען, דענעמארק, פרייסען וענגלאנד ואיזה מקומות ממדינות אונגארין. יושביהן יאריכו חייהם עד נואה וחמשים שנה, וככה בארלות רוסיא — גם בארלות הלפון מאריכות חיי יושביהן, בכל זאת הקרות מאוד, מקלרות החיים. באיזלאנד ובחלק הלפון מאזיען, היא אציריען, לא יחיו יושביהן יתר מן ששים עד שבעים שנה. ובמדינות רוסיא מתו בשנת 1801 למספרם ה"א חקס"א לב"ע רכ"ג מן ל"א שנים, שמ"ה מן ל"ב, ר"כ מן ל"ג, ק"ע מן ל"ד, ת"ח מן ל"ה, קע"ח מן ל"ו, קכ"ב מן ל"ז, רי"א מן ל"ח, ר"ד מן ל"ט, רט"ז מן מאה, ל"ז מן ק"א, ל"ב מן ק"ב, י"ד מן ק"ג, י"ז מן ק"ד, ל"ב מן ק"ה, ז' מן ק"ו, עשרה מן ק"ז, ה' מן ק"ח, ט' מן ק"ט, ט"ו מן ק"י, אחד מן קי"א, אחד מן קי"ב, אחד מן קי"ג, ז' מן קי"ד, י"ב מן קט"ו, ז' מן קט"ז, אחד מן קי"ז, י"ב מן ק"כ, ז' מן קכ"א, אחד

גם הפלוסופים וחוקרי החכמות האריכו חייהם, וביותר אם יתעסקו בחכמות הטבע, ויתענגו מהשמחה העדינה, במה שמוסיפים חכמה ודעת לגלות חדשות לא נשמעו, ולפענח נעלמות לא שערות אבוהיהם, כי עי"ז יעורך ג"כ תשלום נכון, להתאכלות חייהם. אפפאללאניאום מעיר טיאלנא, איס יפה תאר ומושלם במענות, חזק ^ד בכחות הגוף ^ד ונפש, אשר היה נחשב אלל הנולדים, למכשף, ואלל הרומים ויונים, ללור אמונים מאלהים, חי יוהר ממאה שנה. דאמאענאקה הפילוסוף, חי ג"כ יתר ממאה שנה. שאלו את הפלוסוף ^ד הזה טרם מוהו, איפה נקברוהו אחרי מותו? אל תדאגו בעבורי, ענה להם, הלחן יקבר את הפגר. האם תרצה אהה להיות מאכל לכנבים ולפרים? שאלו אותו תלמידיו ורעייו — מדוע נא? ענה אותם — אם בחיי, התיגעתי בכל כח לטובת בני האדם, ומדוע לא אועיל לפחות אחרי מותי, לשאר בעת"י?

גם בעחותינו יאריכו הפלוסופים ימים הרבה. קעפער ובאקקא האריכו מאוד חייהם.

התובן הגדול איילערט, אשר חבר ג' מאות תבורים יקרים חי תשעים שנה.

החוקר הגדול נעווסאן, אשר לפי דעת הפורי העתים, לא לקח אשה כל ימיו, חי תשעים ושש שנה.

החוקר הגדול קאנט חי פ"א שנה, הוא הראה אשר לא לבד חכמה הפלוספיה מארכת חיי דורשיה, אך נחשבת עוד לריע נאמן, יועץ טוב בימי זקנותם, ומעין זך מהאושר הנלתי. — וככה מורים ומקרי דרדקי האריכו חייהם. והסבה היא בעבור נההעסקוה עם הילדים.

דהמשוררים ומליצים, אשר רוב התעסקם הוא השחעשעות כחות הנפש, וחייהם, יכלו כבחלום עדן ועונג יאריכו ג"כ חייהם. אנאקרעאן, יוג, וואלטער באדנער, האללער, ומעטאהטאזיא גלייס, אוען. — חית אריכת

פרק חמישי

שלהם, שלא נמצא עוד בין קסרי הרומיים מן אגוסטוס עד ימינו, אשר מספרם עולה יתר מִקְסֵי מלכות, שהאריכו חייהם מלבד ארבעה מלכים האלה, והמה, אגוסטוס, גארדיאן, אנאסטאזיאס, יוכטיאנא, ואך המה האריכו חייהם מן שנת --- בשבעים --- עד השמונים. —

גם בימינו לא האריכו עוד המלכים וסגנים חיהם. ואך שלשה מלכים מִלְרַפַּת מִבֵּית בורכאן, חיו כל אחד מהם שבעים שנה ויותר, זה אחר זה.

גם רוב הכומרים והכהנים לא האריכו חייהם. פה לריכס אנחנו לזכור לבל נשכח הנהגת פרידריך השני מלך פרייסין, הוא עשה לעצמו שם גדול כשם הגדולים אשר בארץ בטבעי והמוסרי שלו, רק הוא הגיע לא לבד במשך חייו עד שבעים ושבע שנים, אשר חדוש נפלא הוא בין שאר מלכים, אך הגיע בהם אחרי תלאות, לאגות ויגיעות קשות בחיים עמלים, אשר מהם היה משך כ"ע שנה רלופות במלחמות שונות, ויסבול בעת ההוא עמל רב כאחד אנשי הצבא, וכזה החלוק, אשר כל היום לאג בעד כל החיל, בעבור שהיה ראש הצבא שלהם, ובערב, כאשר חיליו היו נחים ושקטים ומחקה להם שנתם, וחלד שנתו מעיניו, כי היה מעמיק בתחבולות ומחשבות בעלה יכון. — הוא אהב לאכל רק משחה הלהרים, ובחצרת מרעים, שמחים וטובי לבב. בערב לא אכל מאומה, מהר והקדים לשכב על משכבו בערב, ויעור משנתו בכל בקר, בקיץ בשעה חמשית ובחורף בשעה ששית, סדר עסקיו אך במחצת בקר, או קודם הלהרים, המתיק את יגיעת הנפש ע"י שמחת הגון, והומר ותנועות שונות בכל יום. — מן שלש מאות בגני בהנים (פאבסטע) האריכו אך חמשה חיהם עד שנת השמונים, אף כי נודע ששנים מגיעים למעמד הכבוד הזה, בלתי אחר חמשים או ששים שנה.

אכן בהנזירים ופרושים (ערעמיטען) אשר יחיו בלמאוס רב, הרחק משאון העיר ויושביה, חפשי מכל התאנות החושיות ויתעסקו בתנועות שונות, נמצא הארכת החיים. **פּוֹיֵרוֹם** הפרוש חי במערה קי"ג שנים, אנטאניאוס ק"ה יאהאנים ל"ג שנה.

פרק המישי כח

ארבעים לאיש לעיר ימים, משנת הארבעים עד ששים להאדם השלם, משנת הששים עד שמונים, הוא איש זקן, ואחרי השנים האלה לא חשב אוחז עוד לאדם, כי נחשב היה בעיניו, כעבר ובטל מן העולם אף אם יחיו עוד זמן רב:

בין הרומיים האריכו ג"כ ימים הרבה.

וואלעריאום קארווינוס אביר כח ברות אומן חי ק"ח שנה:

ארביליאום המהולל אשר היה בראשונה איש מלחמה ואח"כ מחנך ילדים, חי יותר ממאה שנה. פאביאוס חי השעים שנה. קאטא אנהב חיי איש שדה ושונא הרופאים חי יותר מהשעים שנה. גם הנשים שלהם האריכו ימים הרבה. טערעגליא אשת זילערא אף אם עברו עליה לרות רבות ורעות, ונפלה הרבה פעמים בחולי הרגלים, חיה ק"ג שנה. ליוויא אשת אגוסטוס בזלעת בלע ושטפת זמה, חיה חשעים שנה:

פיריאניאום יספר לנו, אשר בימי המלך פעכהפאזיען היו במדינת איטאליען בין הרי אפפענין ופא. קכ"ד אנשים אשר חיו יותר ממאה שנים, דהיינו, כ"ד יותר ממאה שנים כ"ז יותר מן קי"א, ב' יותר מן קכ"ה, ד', מאה ושלושים, ד', מן קל"ז עד קל"ט, ג' מן מאה וארבעים שנה.

גם בפלך פארמא נמצאו חמשה אנשים, אשר שלשה מהם חיו מאה ועשרים, ושנים מאה ושלושים שנה, בפלך פיאטשענלא חיה אשה אחת מאה ושלושים שנה, ובקרית וואללעאטשיאוס אלל פיאטשענלא חיו עשרה אנשים, ששה מהם מאה ועשר, וארבעה מאה ועשרים שנה, ואם בעתות שלנו כל יאריכו יושביהם ימים הרבה, כראשונים, הוא הטעם, כי אז היו עול יערים סביב ארצותם, המסבדים איזה קור, והוא מחזק ומאריך לרוב חיי האדם.

דבלל העולה, האדם יוכל להאריך חייו עתה כעתים הקודמי' אם אין סבות אחרות מסבבות קלורס.

גם מעמד האדם יסבב אריכות החיים וקלורס. מעמד המלכים והקברים אינו מאריך החיים. וכן נמצא כחוצ' בספרי הדורות שלהם

פרק חמישי

גם בסדר הדורות הכללי (אללגעמיינע פראפאז געשיכטע) יסופר הרבה מהגבורים ומלכים של ארקהדיען שהאריכו ג"כ שנים הרבה עד מאוד, קרוב לזמן חיי האתנים שזכרנו, אכן, יבוארו ג"כ ע"פ באורינו.

בכתבי הקודש נזכר, שאזכרם חיי קע"ה שנה, ובנו ילחק ק"פ. יעקב חיי אך קמ"ז שנה, ישמעאל קל"ז, שרה קכ"ז, יוסף ק"י שנה. משה עבד ה' חיי ק"ך שנה. אבל, הוא גם הוא זעק והילל על קולר חיי האדם בתפלתו: ימי שנתינו שבעים שנה ואם בגבורות שמונים שנה, ורהבם עמל ואון. (תהילי פ"ט)

מכל אלה נראה, שאורך החיים בעתים שלנו המה כמו לפני ג' אלף שנים.

יהושע משרת משה ח"י ק"י שנה יעלי הכהן איש זקן וכבד חשעים אכן, אלישע, אשר ילך מים על ידי אליהו, חיי יוחר ממאה שנים. בימי הזקנים חיי שמעון הלדיק אשר היה משויורי כנסת הגדולה, חשעים שנה.

בין אנשי מלכים לא האריכו מלכיהם חיהם יוחר מחמשים שנה. מאורך החיים של אנשי חינא הודיע לנו לוציאן, כותב ספר הדורות שלהם הרבה. הוא החליט ג"כ שהיות בבת אורך חיהם הוא, בעבור רבוי שחית המים שלהם.

בין היונים (גריכען) נמלאו רבים שהאריכו שנותם.

החכם האלאן נוחן חקים ומשפטים לעמו, חיי שמונים שנה. עפימטנידעם מעיר קרעשא קכ"ז שנה. איזאקראטעם ז"ח, דעמאקריט, חוקר הטבע, שמח וטוב לב תמיד. ק"ט. דיאגנוס, אשר העריך חיוו בלמלוס רב, חשעים. לענא, אשר יסד בן הסטאליקער, מאה, פלאטא, ז"א שנה. פיטאגאראס, אשר למד דעת ודרך תבונות הורה, בזמנהג ודרך החיים (דיאט) ובענין השקט התמות, חיי קי"א שנה. הוא חלק חיי האדם לארבע הקופות. משנה הראשונה עד שנת העשרים, גחשב עוד האדם לילד, אשר החל נהיות איש, משנת העשרים עד הארבעים.

מלכים וחובלי הים, אנשי מלחמה, ולא כן בהרופאים, החיים הקצרים, הבדל הארכת החיים לפי טבע המדינה ומוג אוירה.

עתה נשוב למקור הגסיון הכללי, תולדות האדם, ונאסוף פה ראיות אמהיות בהשתכלותו על חכונתו • נתבונן על אורך החיים, משנות קדם דורות עולמים, ונראה באיזה מדינה, באיזה מעמד ותחת איזה כשרוני הגוף והנפש, יוכשר האדם להארכת החיים, השתכלות נעימה היא המודעת לנו חלק גדול מקורות העתים וזפרטות מקורות חיי האדם מכל העתים והזמני הקודמי, מעמים שונים, להחודע ולהגלות איכות השפעת טבע או מוג הגופים על הארכת החיים • נודע הוא, שהדורות הראשוני בימי קדם, והוא, בראשית בריאת החבל היו ענקים והנפילי אשר היו בארץ בימים ההם בכחות חזקים, האריכו חייהם עד מאוד • וככה נודע הוא, שאורך אדם הראשון היה ע' מאות אמות, ויחי אלף שנים ? אבל, דעות החכמים ואנשי מדע בזמודי הטבע [פיזיק] מלאו עלמות ענקים נחלפים לעלמות השנהב והארנאלארעם, והראו באורים נכונים ואמתיים על ענינים כאלה ^ד ^ד ^ד הן המה צררו והוכיחו בראיות ברורות כשמש אשר בימים הקדמוני מנו וחשבו כל ג' חדש לשנה חמימה, ואח"כ כל ח' חודש, ואך אחרי יוסף החלו למנות ולחשוב י"ב חודש לשנה! והראיה, אשר עוד עתה בימינו ימנו ויחשבו אנשי קדם אך ג' חודש לשנה • מלבד זאת לא יאומן כי יוסף, אשר מיד אחרי המבול, יקלרו חיי האדם עד כה • גם זאת בלתי יובן, אשר האיחנים (פאטריארבען) נשאו אשה אך בשנת הששים או המאה, לקייהם • אכן, כאשר נחשוב השנים הקודמים לפי משפטינו, ויהי א"כ שנת העשרים או השלשים, והוא שנת הנשואין שבמדינותינו גם בימינו; ובאופן כזה נקל להבין סבת התאחרות הנשואין שלהם בימים קדמוני • ולפי באורינו אלה יפטר לנו כמה חדות נעלמות בענינים האלה ט"ז מאות * שנים לפני המבול יחשב לארבע מאות וארבע עשרה שנים, השע מאות שנה של מתוסלת יגרעו עד ב' מאות, והוא זמן החיים אשר באיפשרית • וגם צעתותינו החדשים הגיעו הרבה בני אדם באורך חייהם קרוב לזמניהם •

גם

* לא כאלה חלק אמונת ישורון עמינו כי אין לנו על מי להשען כי חם על אמרי חו"ל בעבור שרוח ה' דבר צם ונולחו על לשונם, כלם נכחים למצין ויברים למוחל דעת (עיין במדרש רנב"פ בראשית קאפיטל ה' וזפרקי דו"א פ' ח') ותמנח מעדנים לכפך, ודעת לרוחך ינעם: המעתיק

פרק רביעי

קנאכען) : קיי מיני בעחיי כאלה ימשכו מאוד • וככה השלכת
הקשקשים בדגים החחלפות העור בנחשים, לפרדעים והתנינים
הגדולים, השלכת הגולות, והחוטם בעופות, והתחדשות תיזה שאר
חלק בכלל יאריכו חייהם • השפעה גדולה להארכת החיים הוא הכלכול
(פפלעגע) : פה יראה ההבדל הגדול אשר בין הלומח להדי •
במקום אשר הלומח יזון מבחון, להיפוך הוא בגדר החי, אשר המזון
יבוא בראשונה לחוך כיס מיוחד הנקרא אילטומכא או קיבה (מאגען)
טרם יפרדו ויוחכו למיני לחות, לכלכל גוף הבעח"י • וזוה שוה היא
הפאליפ הבלתי נראה לעין לשנהב הגדול כי גם לו יש פה וקיבה •
מבר אלה נחבאר, ההבדל אשר בין גדר הלומח לגדר החי •
ועליו נחיסדו החיים הפנימים השלמים ע"כ ישיגו הלחות
הבאים להחי, יואר שלמות מהלומח • שרשיהם המה מצפנים • —
המה כלי החלב (מילך געפאסע) אשר יגהר להם המזון הדק היטב
ע"י המיעם • — ע"כ ירכו להבעח"י הרבה לחיות והורקות •
(אבזאנדערונגען) ולהלומח מעט • ע"כ ישיבו לחות ההוגה בגדר החי •
חבית לחון • ובהלומח מחון לבית • — ע"כ יתחיל הבעח"י למות
מחון לפנים, ולהיפוך בהלומח, כמו שנראה בהאילנות, שהלחות
נחסרו ונעדרו מפנימוחם, ואך פליתם או קליפתם עליהם, וכל
זאת יגדלו ויפרחו • — וע"כ יוכלו הבעח"י לאכול הרבה מאכלים
שונים ולהשלים אכזוד כח החיים, ולהעריך עי"ז שהתאכלות החזקה,
במשקל השווי •

פרק חמישי

קיום חיי האדם

הארכת החיים מזרות הקדמוני — משך הזמן הארוך מקיום
החבל, אינו מהבב שום גרעון על חיי האדם —
הארכת החיים בין האתנים דורות אבותינו, בהיונים, רומיים,
הארכת החיים בהקיסרים, מלכים, וכומרים, פרידריך השני, הנזורי
ופרושים (ערעמיטען) פלוסופים וחכמים, מורים ומלמדי תינוקות •
משוררים ואומנים, בהאכרים ועובדי אלמה, לידים, בעלי גנים,
מלכים

פרק רביעי כו

ב חיי הבעת"י הקד"ים צטבעם ' ארוכים מהבעת"י החמים
 צטבעם ' או ' חיי הבעת"י הבלתי שואפים אויר ע"י
 הריאה ' ארוכים מאותם השואפים אויר ע"י הריאה . ומדוע ?
 שאיפת האויר בהנשימה ' היא מקור חום הפנימי ' וחום ימהר
 ההתאכלות . הנשימה משפעת באמת שפעת שלימות רב לכל בעל חי '
 אבל , ממהרת ג"כ התאכלות כח חיון . בעל חי המנחם ' מרולת
 דמו כפולה ' מרולת הכללית ' והפרטית ע"י הריאה ' ושטחו
 [אזערפלאכע] ג"כ כפול ' השטח הגובע חמיד מאויר הנשימה
 (אטמאסקערע) סביב לו ' בעורו , ושטח פני הריאה . וע"כ
 חגיע התעוררות יתירה המביאה ג"כ התאכלות חזקה ' מבית
 ומחוץ . -

ג בעת"י השוכנים במים חיהם ארוכים מאותם אשר יתנו
 באויר ? והוא מטעם הנזכר ' היות הבעת"י במים
 לא ינדיפו (אויסדינסטען) ובעבור שהמים אינם מאכלים במהירות
 רב ' כהאויר .

ד הראיה היותר ברורה שהתאכלות מעופה היא סבה נכונה
 להארכת החיים ' יורו לנו הלפרדע"ם הנמצאים
 מהוגרים באזנים חזקים ' ובעבור שגערד להם התאכלות תלונית '
 יאריכו חיהם . פה כל יופק אדים ' כל יפרד מאומה ' כי מעט
 האויר שהכניסו עמהם לתוך האזנים ' עלה בטהו ויאבד . וע"כ
 יוכשרו לחיות זמן ארוך מבלי חיזה מזון ' כי לורך המזון נולד לכל
 בעת"י בעבור הפקת האדים שלהם והתאכלות כי יקרו לו . אכן
 במקום כזה כל יאריך תשלום (ערזאטן) ' ועי"ז יוכלו הרכבת
 הגוף וכח חיון להתמשך תאה פעמים יוחה ממעמד הטבעי . גם
 התשלום הנכון ישפיע הרבה על הארכת החיים כאשר הוזכר לרוב
 בגדר הזה .

והמעלה העליונה מתשלום אבוד כח החיים ' היא החזרת
 איברים חדשים (רעפראדוקליאן) . גרוב יחדשו
 יחלקים קטנים בהבעת"י הדומים לזומח (פפלאנלענטהירע) '
 וחולעים , ובעת"י השוכנים בים וביבשה (אמפיביען) וכל הבעת"י
 בכלל האדם צטבעם , בעלמות תנוכיסו (קארפעליכטע
 קלאכען

פרק רביעי

כל עוד שיצרך הצעת"י עת קלר להחגלות בחוך הביצה, או, בטון האם, יקלר ביתר מהירות חייו. השנהב, למשל, יאריך עצורו עד ג' שנים יאריך ג"כ חייו למאוד, לפיכך, פרים וכלבים, אשר ימשך עצורם ג' עד שש חדשים, חייבם קלרים.

אולם, הכלל: כל עוד שיקלים בצעת"י כשרון ההולדה, כל עוד שימהר להוליד, יקלר לפי ערך הזה חייו. החוק הזה נחברר לנו ג"כ מגדר הזומח. וככה יורו לנו הרמשים [אינזעקטען] הקופה הראשונה מחייהם, הוא החתול, הממשך זמן ארוך; כמעט חלף עבר זמן החלוף והגיע להם כשרון ההולדה, דהיינו בעת התחלפותם למין רמש, ימותו. המוק הזה נראה עוד יותר בצעת"י ההולכים על ארבע, ונוכל לחשוב אורך חייהם, לפי עת כשרון ההולדה שלהם, אם נחליט העת ההוא כחלק חמישי מימי חייהם. —

סוסים וחמורים פרים וכבשים, יוכשרו להוליד בשנה השלישית או הרביעית לחייהם, ויחיו ט"ו עד עשרים שנה. לאין ובקר יולידו בשנה השנית לחייהם, ויחיו שמונה עד עשר שנים. חיי צעת"י בקרנים קלרים מהצעת"י בלי קרנים. חיי הצעת"י בצבצב ושאור ארוכים מחיי צעת"י בצבצב לבן. חיי צעת"י חלשים ורכי לבב קלרים ממוקים ואמיילי לבב; ולרוב עור קשה המכובה בנולות או שערות גדולות ישפיע ג"כ הארכת החיים. לכן חיי הלפרים צעורם המכובים בנולות, ארוכים, וכן חיי השנהב, והתנין הגדול צעורו הקשה. גם חנועות שונות מאריכות החיים.

השחיה או השטה. [שוויממען] הפריחה (פליהון) הרכיבה (רייטין) ושאר חנועות הנפעלות מפועל ופעול (אקטיף אונד פאסיף) ישפיעו הארכות החיים, ולא כן מהירות ההליכה או המרוצה (לויפין): גם הכלל הזה אמת ונכון: כל עוד שהחיים אינם חזקים ומהירים, (אינטענזיוו) בהצעת"י, וכל עוד שיתמעט כח ההתאכלות מבית ומחוץ, דהיינו שחיייהם אינם בתכלית השלימות, יתקיימו ויתמשכו ביתר אריכות. אולם, כל עוד שאוף הצעת"י רך ומחובר מחלקים רבים, וכל עוד שחיייהם בתכלית השלימות, חיייהם קלרים. כל זאת יורו לנו אלה הנסיגות (ערפאהרונגען):

א הפארטיפען, יש להם המשכת החיים עד מאוד.

חיי

פרק רביעי כה

יגיעו אך לעשרים שנה, כי לא נודע לנו עוד קיי כוס היער, וככה קיי החמור - הפרד (מוילעזעל) ממזר, מסוס, וחמור, יחקיים יותר מאבוחין בחיים ארוכים - קיי הלבי (הירש) שלשים שנה - הפר (שטיר) יחיה ט"ו עד עשרים שנה - הרבה מבעח"י קטנים, לאן, שועלים, ארנבת (האזע) יחיו ז' עד ט' שנים, מלבד הכלב והחזיר, כי המה יחיו ט"ו עד עשרים שנה -

מכל הידיעות וההביונות האלה יגיע לנו אלה המשפטים :

למידרגות החי יש חנועה יהירה מצפנים ומבחון, וגופיהם מדובקי ומחוברי, יחד בחלקיהם יתר מגדר הזומח בע"כ יש להם ג"כ התאכלות רבה יהרה מהזומח - גם חלקי גופיהם הנוה יוהר שנמים ומשונים, וא"כ חיהם ג"כ קלרים מהזומח - אולם, בעבור זאת יש להם שפעת כח החיים והתעוררות חזקה, נקודות מפגישות (בעריהרוגם פונקטע) בפני הטבע כלו סביב, יתר מהזומח, ובע"כ השפעה רבה ותשלום רב יותר ממנו -

מיני המדרגה הזאת אינם מוכשרי לחיים ארוכים, אבל לא ג"כ לחיים קלרים - וזאת נחזרר ג"כ עפ"י הנסיון אשר חיהם הוא לרוב, מן חמש עד ארבעים שנה -

כל עוד שימעט משך עבוד הבעח"י - וכל עוד שימהר להגיע לשלימותו, ימהר ג"כ קילו -

הנסיון הזה יחזרר בכל המדרגות. בכלל - אך מליאות' או התהותם לא נחשב מהגדול שלהם כי יש הרבה בעח"י אשר יגדלו כל עת חיהם, אך נחשב מהעתים האלה :

א - **מראשית** התהותם צבילה מפנים או מחון הגוף -

ב - **מעת** כשרונם להוליד [מאננבארקייט] כי רק אז יראה לשכלית השלימות בכל יצור - וככה יושם החוק שלהם -

פרק רביעי

ח ע"י הערכה פרטית ידחה מקרבם בתימי רגליהם הרבה עפר •
והוא סבה גדולה להמנע מהגוף יבישות וחריבות , זקנה ,
טרם קלו וביאת המות , אשר לא כן בשאר החי • -

הגישור האקראי (שטיין אדלער) בעח"י גדול וחזק יחיה עד
מאה שנה ויותר • זככה הראה והערב בבשרו השחיר
ולפור הים (שוואן) : לפור המבטא (פאפאגייא) יאכל ויעכל כל
מיני מאכל , יחליף חוטמו , בשרו חזק וכהה במראיתו , ויארץ חיו
עד תשעים שנה • התוכי (פפויא) יחיה עד עשרים שנה , אבל
ההרנגול , עוף בעל חמה ושטף אף ורודף זמה , יחיה אך שש שנים :
השטיגליץ ואמזעל יחיו עד עשרים שנה • חיי לפרים קטנים , המה
קלרים •

המדרגה הששית , חיות היונקות (זייגע טהירע) מולידות
ולדותיהן חיים , ומניקות אותם בדליהם המלאים
חלב , למס חס ואלדוס , וינשמו ג"כ ע"י הריאה באמצעות החזה , ויש
להם ארבע רגלים • (המעתיק)

גם במיני המדרגה הזאת , יש הבדל רב •

השנהב (עלעפאנט) , יגדל אך עד שלשים שנה • עורו ושיניו
שמנים למאוד , וחיו יגיע עד מאתיים שנה •

חיי האריה ג"כ ארוכים כי נמלאו בהם זקנים בלי שינים •

הדוב (בער) אוהב שינה ועלל , חיו קלרים • מוסר השכל ,
לאנשים אוהבי שינה , עללים וחובקי ידים • -

הגמל (קאמעהל) , בגוף רזה ויבש • נושאי משאות כבדות ,
יארץ חיו עד מאה שנה •

הסוס [פפערד] בעח"י גדול ואמיץ כח , גופו מכוסה במעט
שערות , הרגשו חזק , ונוטה במיליו לרקבון • אולי הוא
מרוכ מכות האדם המכים אותו בלי חשך , אשר גם בעבור זאת חיו
יגיעו

פרק רביעי

כד

גם כהם נראה טובת הצורא והשגחתו, כי הדגים לא ימותו מהרה כשאר החי. האחד יבלע חבירו, יבליג עוז על חלש, וקבר פתוח גרום.

הרקבון יחווה בצטן הגדול והחזק. ולולי ההערכה הזאת. שהאחד יהיה לשלל למלחמות חבירו. רק היו נשארים מונחים על פני המים, אז אש היה רק אחד מני אלף מת כשאר החי, הסביבו במפנתם דבר בהמים, והעפיסו בלי הפק את האויר סביבם, כי היו סוככים פגרים מהים על פני המים ואין מקבד להמונם, ופגריהם יעלו באשם, לחץ מעפישי:

המדרגה החמישית, הלפרים (פאגעל) דגם חס ואלום, ימלטו בימים ולא יניקו ונדוניהם, וגופם מכוסים בנולות (המעתיק).

גם החת המדרגה הזאת יש מינים רבים המאריכים חייהם, וסבת הארכתם נקל להבין עפ"י הטעמים האלה:

א גופיהם מכוסים בנולות, ואין כל דבר מנחמם את הגוף בתמידית, בנולות.

ב יקרה להם בכל שנה איזה התחדשות נעורים (רעפראדוק, ליאן) הנקרא חלוץ הנולות (מויזערן) בעת שהלפור ישליך נחו, יחלש מעט, ואחרי למיתת נולות חדשה ישוב לאיגו הראשון. רבים מהם ישלכו ג"כ חוטמם (שנאבל) ומיד ילמחו חדשים אחריהם, וזאת נראה ג"כ באמת להתחדשות נעורים, ואז יתכלכלו בסדר היותר טוב מקדם.

ג הצפרים ישאפו תמיד אויר נקי וזך יחר מכל שאר בעת"י. גם בהוך עלמותיהם רוח יעבור ויטהרם.

ד פריחתם תבדד להם תנועה תמידית המביאות ג"כ בריאות רב; ישאפו וינבאו, נדמו אל הרכיבה הטובה ג"כ מאוד לבריאות הגוף, יחר מכל שאר תנועות הגוף.

פרק רביעי

והנה ' אף אחרי הנחק הלז מהם ' זהן המה יכולים לחיות אף בלי
השפעת האויר החילון ' גם זאת נודע ' שהרבה מיני לב ' נמלאו
חיים באבנים סגורים ' בשנת 1737 למספרם ' הוא שנת תל"ד
לכ"ע ' נמלא במדינת שוועדין ' נפרדע אחת עמוק ז' אמות אשר
היה בלתי איפשרית לדוא ' שמה ' אם לא הלמו להם דרך בכשיל
וכלפות ' הנפרדע הזאת חיה עוד ' אבל היתה נחלשת למאוד ' .
עורה היה נכוון ולמק ומקשה באיזה מקומות בקליפה אבנית
(שטיין קרוסטע) :

גם ההחלפות עורם (הייטען) הנראה במדרגה הזאת במיני
נחשים ' נפרדעים ' אנקה ' ודומיהם היא ג"כ סבה נכונה
להארכת החיים ' הן המה ישליכו עורם בכל שנה אחרי ישב להם עור
חדש וחזק תחת הישן ' ועי"ז יהחדש גופם ויאריכו חייהם ' ההחלפות
הזאת נראה כמעט בכל גדר החי ' העופות ישליכו נולותיהם וחוטמם '
הרמשים יחוננו בחתול (פוכע) רוב החיות בעלי ד' רגלים יחליפו
שערוחם ופרכוחם ' .

תחת המדרגה הזאת יאריכו ביותר חייהם ' הלבנע
(שילדקרעטע) והתנין הגדול [קראקאדיל] ' הראשון
עלל מאוד בהנועתו וגדלו לאט ' ואך לעשרים שנה יוכר מעט הבדל
גדלו מאשר היה בעת לידתו ' יחיה יותר ממאה שנה ' והשני '
בעח"י חזק וגדול ' מכובה בעור כפי החרא סביב לו ' מאכלו רב
בקלות מהעכול ' יגדל כל ימי חייו אשר המה ג"כ יותר ממאה
שנה ' .

המדרגה הרביעית ' הדגים (פישע) ' למס ' חסוקר '
ינשמו ע"י לחיים ' יחיו במים ' ויש להם סגפירים
חחת הרגלים (המעתיק) ' .

גפלא הוא ערך הזקנה הנראה בשוכני המים האלה ' המינים
הנקראים ' העכ"ע ' קאניפ ' אוכלים הרבה ' ויוכשרו
להאריך חייהם עד ק"ג שנה ' הלאכה יגדל מהרה וימות ג"כ מהרה ' .
אכן הבארש יגדל לאט ויאריך חייו ' .

הרמש בחחולתו יתהוה למין חולע • ובמעמד הזה יחיה ב' עד
 ד' שנים , ואז יחותל במין חחול • ושמה ישכון ג"כ עת
 ארוך • ורק אחרי העת הזה ישוב להיות מין עוף במראה רמש • ואז ,
 יפקחו לו עינים , וגופו יכובה במראה ירקרק חרוץ • או , בשאר
 לצבעים שונים , ורק במעמד הזה יוכשר להוליד • אולם , המעמד
 הזה אשר הוא ג"כ עת זכורו • יעבור ויחלוף מיד , ואז יגיע קלו •
 כי השיג בזה יעוד חכליתו •

גם בהגדר הזה יאומת העקרים שזכרנו מהארכת החיים • במעמדם
 הראשון • עת יתחלף למין חולע • מה גרע שלימות חייו , מה
 רפויה חנועתו ! גם אז אינו מוכשר עוד להוליד • ולמען אם לאכול
 ולהתעכל • נראה מליאת הבעת"י הזה • יש מהם אשר משקל
 אכילתם בכ"ד שעות הוא גדול ג' פעמים מהגוף שלהם • התאכלות
 מעוטה וחשלוס רב ! — וא"כ אין חדוש שיוכלו לחיות במעמד כזה
 זמן ארוך • עם כי קטנים המה ובלתי שלמים • וככה העת הבינים •
 עת יחיו כשבלול (פופלע) • בהחול • עם כי אינם אוכלים • אבל
 אינם מאכלים לא מבית ולא מחוץ • — ובעת האחרון מתקופת
 חיייהם • בהמעמד הנשלוס בשלימותו למין נפור • נראה
 אומם במעמד חנועה • ובכשרון נכון לפרות ולרבות חמיד • וא"כ
 חגלל ההתאכלות בהעדר מזון והשלוס כח החיים • כי רבים מלפרי
 קץ (שמעטטערלינגע) • ילאו לאויר העולם בלי איזה פה • במעמד
 כזה בלתי איפשרית קיום החיים • והנסיון יורה שהרמש ימות אז
 מיד • — פה יראה לנו הבעת"י הנזכר • איזה חבנית ממעמד •
 חיים שלמים ובלתי שלמים המתחמסים הרבה על אורך החיים
 וקלורם • —

וההדרגה השלישית • בעת"י השוכנים בים וביבשה
 (אמפיביען) דמם קר • ינשמו ע"י הריאה •
 וייתריכו חיייהם על מאוד • והסבה הוא • המשכת חכונת כח החיים
 אשר בקרבם • ר"ל • לביקת איברייהט וכובד הפרדת כח החיים
 הבלטי מהירים בחומר גופיהם החלש • (המעתיק)

והנסיון יורה לנו אשר איזה מיני לב (שילדקרעטע) • יחיו עוד
 אחרי מחיקת ראשם • ולפרדעים רבים חיו ויקפלו הגה
 והגה

פרק רביעי

במה ימשך איפה אורך החיים וקיומם ? - ונחיל בהמדרגה
הבלתי נשלמת לפי ראות עין' והיא החולעים (ווירמית).

המדרגה הראשונה' החולעים • דמם לבן וקר' ויש להם
פחילי ההרגשה (פיהלפאלען) והמה כפחילי בשר'
רכים בראשם' ואין להם חנוף' (פעררוואנדלונג) גופם
לחים וערומים לרוב, ומכוסים במכסה שדי, ומהם יעשו לעלמם
מכסה' מגרגירי חול, וכדומה, ורבים מהם הנקראים קאנחיליען
ישכנו במין בית אבני, הכולד עמאס צעת הולדס, וסכה
להם למחסה ולמסתור • (המעתיק) אין לשום ^ד מין מהמדרגה
הזאת כנפים ורגלים' אך יזחלו על גחונם ע"י תנועות גופם המושכים
ומקמלים' המחפשים והמחכולים כרזונם • ישכנו לרוב במים'
ומהם' בליק רקב, או, במקומות רטובים ועפופים' ומהם' אך
החח האלמה' ורבים מהם ישכנו בגופי שאר בעח"י חיים' והרבה
מהם נסתרו עוד מעינינו ובלתי נודעים לנו • מיני המדרגה הזאת
עלולים מאוד למות • - אולם' בהם נטע הכח להתחדש בכל פעם
(פראדוקליאנסקראפט) • והוא' להשיב חלקים רכים אל גופם' אם
נשתחו או נאבדו' ע"כ קשה לדעת מספר שני חיהם • -

תחת מדרגה השנית יש כמה מינים אשר כמעט בלתי איפשרית
להמיתם' ובהם עשה (פאלאנסאנע) וגעלע כמה בחינות •
הראשון' הודים החולעים הנקראים ^ד • תולעי אופן (רעדער'
ווירמער) ותולעי פחילים (פעדענווירמער) • מהם בנרבת השמש'
ובתגורים חמים ונראו לכל כי הומחו' ואחר חלי שנה החיה אותם
במה שפך מים פושרים עליהם • גם הגבוהות והבחינות האלה
מאמתים העקרים: שזכרנו' אשר כל עוד שהבעח"י יוחר מעוט
בשלימותו' יהארך ביחר עוז חייו' ונוכל לומר' אשר המה אך
מזרע לבעח"י היוחר שלמים •

המדרגה השנית' הרמשים (אינזעקטען) דמם לבן וקר'
ויש לרובם קרני הרגשה [פיהלהערנער]
המשמשים בהם אנה ואנה לדעת את הדרך ילכו בה' והמעשה אשר
יעשו • במיני מדרגה הזאת לא ילמחו מחדש חלקים אחרים לגופם'
הכין להם הצורא בהשגחה נפלאה החתול (פערשופונג) המהבב
להם אורך החיים • (תמעתיק) הרמש

אם חלקיו מולקטים וקשים במדה ממולעת, ומיליו המה בלי הרבה
ליחות מימי.

ד תוכיות חמרו צריך להיות גדול, למען יתפשט ביהר עז, כח החיים
בכל חלקיו.

האם ילמחו באויר, בגלוי, והגדי נגדי לכל אלה.

פרק רביעי

משך החיים מגדרי החי

הרבה בחילות ונסיונות מצעח"י הדומים לזומח (פפלאנלעך,
טהירע) תולעים, רמשים, החחול (מעטאמארפאזע,
פערפופונג) צעח"י השוכנים בים וציבשה
(אמפיביען) דגים, צפרים, חיות היונקות, השפעת הגדול על
אורך החיים שלימות האיברים והבלתי שלימות, החאכלות המהירה
והבלתי מהירה, תשלום אבוד כח החיים (רעסאראצליאן).

גדר החי הוא המדרגה השגית, החלק השלם מצעח"י בעלי לו"ת,
ובו נכלל נמצאים רבים מאוד, משונים במעלות שלמותם
ובקיום חייהם.

מהמין רנום הנקרא (עפעמערא) בן יום אחד המהלך בשעה
העשרים מחייו, כישים בין יולאי חלניו, אין מספר
כדיב לו, עד השגהב בן ב' נואות שנים, אשר המינים ציניהם
יתשבו לערך ט"ז אלפים מינים, משונים המה במשך החיים וקיומם.
ועליהם נשאל השאלה הזאת:

פרק שרישי

בהראשונה, נכללו מיני הלומח הבלתי מוכשרים להניב
ונהפרות, ואלה יחיו אך שנה אחת, ואחרי
הגיע עת בכורם, יבשו וימותו. בהשנית, נכללו המינים המוכשרים
יותר להניב ולהפרות, לגדל עלים ענפים וליצו מחדש, ואלה יחיו
עד אלף שנים ויותר. מינים כאלה נראו לאדמה שמנה
כפ"ע, המוליאה פרחים רבים מבטן הורחה. —

ומה גדלה גם בהם חכמת הטבע, בתק הזורא! אם נטיעות
כאלה, אשר יחלופו עליהם שש עד שמונה שנה טרם יגדלו,
ואח"כ יעבורו עוד איזה שנים טרם יוכלו להניב ולעשות פרי, מה
היתה בהם היגיעה לריח אם ימולו מיד בעת בכורם, מה מעטים היו
פרי מאכל ועלי פוריה! —

להשמר מכל זאת, הגיע ההערכה המלאה חכמה מאת
הבורא, להטבע, אשר יגדל נטיעות כאלה, עדי
יהקשו בשורש וגזע שלהם, ויחשבו לאדמה שמנה, מוכנת להוליא
זרועיה ע"ד מיני ההרכבה, וע"י ההערכה הזאת הגיע הועלת
כפולה:

א יורדן הנטיעות או הפירות מאדמת פוריה, שדה חנוכה,
אשר ממנה יונקים ליחות בשפע רב, להוליא ג"כ פרת,
לשאת ענף ולעשות פרי במהירות, ולא כן היונקים לתוהם מהאדמה
האמתית.

ב אם הפרחים האלה ימותו, ילמחו ויבואו תהיהם פרחים
אחרים, והן הוא משוש דרכם, ומעפר אחר ילמחו.
הטבע יעשה המיד פעולתו באמונה, לכל ילך שום מין לומח לתבו,
עם כי יבולו אחד אחד.
מעתה אורך חיי הלומח יגיע עפ"י חמשה התנאים האלה:

א אם גדולו לאט ולא במהירות.

ב אם יתאחר בו כח התנוכה (לייגוגם קראפט).

הגדלים באמצעות כלכול אומני • אבל לא כל ענין כלכול אומני יקצר
 חייהם , כי נמלאו איזה מינים הצומחים בער בלי כלכול , ויתיו אך
 שנה או שנתיים , וע"י איזה כלכול יאריכו יותר חייהם • אכן השאלה
 היא , באיזה אופן כלכול יתארכו ויתקלרו חייהם ? אולם תשובתה
 היא העקרים הראשונים • כל עוד שהכלכול יסבב חיים מהירים
 והתאכלות פנימית ויחליש ע"י חלקיו יקצר ביתר עוז כח החיים • כ"ז
 נראה ג"כ בבחים הממהרים גדול הפרחים (טרייבהויזפֶּנְגֶּנְלֶען) ,
 אשר ע"י חוס המידי , זבול והשקאה , ושאר אומנות , ימהרו
 לשאת פרי , אכן יחיש בכורס בעתם , יתר מחק הטבע הנטע בהם ,
 ויחיש בזה ג"כ קלס , ימוללו ויבזו • וככה הפרחים הממהרים
 לפרוח ע"י ד' מיני ההרכבה , חייהם קלרים •

אולם

הכלכול יסבב ג"כ אורך החיים , אם לא החווק התנועה
 המהירית , או , יעלור מהירת ההתאכלות , או , יעריך
 לאותה במדה ממוצעות , או , ירכך החלקים המוקשים ומולקים מחק
 הטבע , להיותם רכים ונוחים לתנועה ממוצעת • ועפ"י אופני
 הכלכול כאלה , ילאו ג"כ מיני הצומח מחק טבעם הנוטה לחיים קלרים ,
 ויאריכו עוד חייהם •

עובל להאריך חיי הצומח ע"י ג' מיני כלכול האלה :

ע"י גזיזת הענפים לפעמים , הנשמרים ע"י ממהירת
 ההתאכלות , כי יוסר ע"י החלקים אשר יחלשו כחם
 במהרה , ויחזור הכח שלהם להפנימיים , ובה יוכפל הכבה להארכת
 החיים , כי נשמור אותם מבזבזו הכח והתפשטותו בחלקים רבים ,
 וככרית הכח • להשיב אל שאר החלקים אשר יבריאם ויחזקם , ויתקיימו
 יותר •

כאשר

נרחיק מהם מרבית ההשפעה מקור וחום , ולהביאם
 ע"י פעולה אוננות במעמד נכון וממוצע •

להחסי

או להרבות כח הצמחה והחנובה • ובתנאי הזה •
 יחולק גדר הצומח לשתי מדרגות •
 בהראשונה

פרק שלישי

אולם • לא מהכנס הכח וחוזק האיברים לבד יסובב קיום החיים •
כי הנא ראינו בהשתכלותינו שלרוב אך ההתאכלות
המהירה והבלתי מהירה והתשלוס (רעסטארראליאן) למלא כח
הנאבד מהחיים , יבצבו קיומם והארכתם , או מהירותם וקלורם •
החוק הזה נמלא ג"כ בגדר הזומת • כל עוד שההתאכלות הפנימית
תתמהר • ביתר מהירות יקולר משך החיים •

עתה נתחיל להשכיל אחרי תוכן ההתאכלות מגדר הזומת •

חיי הזומת בכלל חלשים ורפים מאוד • כלכול ומחיה , גדול
ולמיתה , הן המה ממערים חיייהם • אין להם תנועה ראונית ,
ולא תנועות העורקים וחלקיהם , ורק ההתאכלות הפנימית לבדה היא
צלי ספק כזאת חיייהם המהירים והבנת קלורם • אבל , מה מקרות
שונים , יגיעו להם ממקום אחר ! מה עדן ודקות צבנין הפרחים ! מה
הוד וכלילת יופי מלצעים רקמתים , אשר לא יאומן כי יסופר יעדנו
עינינו ! אבל , באמצעיתם יחלש כח חיייהם לזמן ארוך , או ••
יאבד ויאפס כלו • יעמדו מגדולם ויפסקו מלמיתחם עדי ימוללו ויבשו ,
וזה הוא הזומת שלהם • צמיגי הזומת • אשר חיייהם אך שנה אחת ,
ובהאילנות הגדולים אך גם אחרי חלי שנה מהפסקת גדולם , יסובו
לפרוח מריח מים , ישאו ענף ויעשו פרי • ע"י הטעם הזה יתברר
לנו הסבה הנכונה , מדוע מיני הזומת המתחילים במהרה להגיב
ולהפריה , ימלו ג"כ במהרה • וע"כ הושם חק בגדר הזומת לקיום
חיייהם • כל עוד ימהר ויחיש בהם כח התנועה בהתנובה , לפרוח
פרח ולהליץ לין , ביתר מהירות יקלר כח החיים • אכן יתאחר , כל
עוד שיחאחר עת תנובתם • המתחילים להגיב בשנה הראשונה
מלמיתחם , ימוללו וימותו ג"כ בזאת השנה , והמתחילים להגיב
בשניה , ימותו בשניה • אך האילנות ועלי היער המתחילים להגיב
ולשאת פרי בשנה הששית , חשיעית או שחיים עשרה משנת למיתחם
יזקנו , וגם בנייהם • יזקנו יותר רק המאחרים בכורם •

עתה תשיב תשובה על השאלה השנית , והוא , איפה יתיחם
השפעת הכלכול על הארכת חיי הזומת ? כלכול הנעשה
עפ"י אומניי (קינסטליצער קולטור) יקלרו חיי הזומת בכלל • ע"כ
מיני הזומת הגדלים ביער , צלי איזה כלכול , חיייהם ארוכים מאותם
הגדלים

פרק שלישי

עוד יורה הנסיון , שגם עץ המזקין בארץ שרשו , ובעפר גזעו ימות , אם תחפר האדמה סביבו וירכך אותה , יפריח מחדש , ועשה קליר כמו נטע זה עתה .

אם נתבונן ושכיל אחרי הידיעות והנסיונות האלה , נראה איך משתוים המה עם העקרים שזכרנו למעלה ממשך החיים וקיומם , ויאתהו אותם .

העקר הראשון שלנו היה : כל עוד שיתרבה סכום החיים וחוזק האיברים , ביתר שאת יארכו החיים . זאת יחבאר אלינו ג"כ מטבע הלומח , שהיות הגדולים והחזקים אשר יש בהם הרבה מכת החיים , וחלקיהם חזקים יארכו ג"כ חייהם , כמו האלה והארוז . ברור וידוע הוא , שכל עוד חוכי כל חומר (וואלומען יעדער מאכע) הוא גדול , ביתר שאת חיוו ארוכים עפ"י אלה הטעמים :

א הגודל יורה שפעת כח החיים .

ב הגודל יסבב כשרון רב להחיים , ויתר השפעה מבחון .

ג כל עוד שגדול חומרו , תתאחר יותר התאכלותו מבית ומחון . ומה שנמלא הרצה מיני לומח בחלקים חזקים ובכל זאת חיהם אינם ארוכים ממיני הלומח בחלקים רכים וספוגים , למשל , האשרה (לינדע) יחיה יותר מברוש (ליפרעסכע) הוא , בעבור חק הטבע הזה , אשר רק חוזק ממוצע יסבב כח החיים וקיומו , ולא כן חוזק גדול למאוד .

גם הכלל הגדול הזה נכון הוא , שלהגופים בעלי ללם ותמונה (ארגענישע קערפער) אשר קיום מליאותם יגיע באמצעות הפעלת החלקים המהנועעים ומרוצת הדם והליחות , הושם גבול , אשר המרוצה בלי הפסק תלאה ותעמוד ממרוצתה , תפסוק הליכתה ותסתים לנורי הקופתה , עדי יגיע המות שלהם , ולא כן הגופים בני נר"ת הנקראים בשם כללי , הדומים .

פרק שרישי

הנושאים פירות קרות וחמומות , יזקנו יתר מהנושאים פירות חמות ומחוקות .

נפלא הוא שהיות אם תחפר האדמה בכל שנה סביב האילנות , יפרו וימהרו גדולם , אבל יקלרו חייהם ; אולם , אם יחפר אך בכל משך חמש או עשר שנה יאריכו עוד בעבור זאת 'חייהם' . וככה ג"כ הזבול וההשקאה , או , השפיכה בכל פעם , ימהר באמת גדולם אבל יקלרו חייהם . גם ע"י גזיזת הענפים ועליהם , או הרכבתם ע"י * עינים (אויגען) יאריך ג"כ חייהם . אף 'חי' הצמחים אשר המשכם קלר , כמין אזוב , לענה , ודומיהם , נוכל להאריך חייהם ע"י ההרכבה עד ארבעים שנה .

עוד

הרכבה הזאת נעשה על אלה ד' האופנים :

א לרוב הוא ע"י הרע . הרכבה הזאת נעשה ביותר בחמשת מיני הדגן , ירקות ופרחי הגן ודומיהם .

ב ע"י השרשים . הרכבה הזאת נעשה אך באיזה מינים . נודע הוא , שכל האילנות המכובים צעלים (לויז ציימע) ישונו לפרוח אף אחרי קליחתם , ולא כן האילנות המחטיים (נאדעלציימע) . אבל , הערכה הזאת אינה טובה תמיד , ונעשה אך נכישות (האפֿען) שומים וצללים , תפוחי שדה (ערד עפֿעל) אגסים [צירנען] ודומיהם .

ג ע"י הענפים באופן כפול : אם שיקוצן ענפים טובים מאיזה אילן ויחצו באדמה שמה , מוכנה להוליא זרועיה , ובאופן הזה יגדלו ויעשו פרי , ע"י ערצה , רוחם , ושאר אילנות יכרם ' או ' יכסף ענפים טובים למטה , אם לארך ' או ' לתוך כלי מלא עפר ' יקטר ויחצר אותו בתוכו צמיץ יתד ' זכרומה ' יכוסו צעפר ' עד שיאמחו שרשים ' ואז ' יגדלו משרסם האמתי הראשון ' ישאו ענף ויעשו פרי חדשים . הרכבה הזאת טובה לגפנים ' נעף וסחלת ' ודומיהם .

ד ע"י עינים . הרכבה זאת נגדלת מהקודמים . אלה העינים יאמחו באיזו צראשי הענפים או צלידיהם ' ובחוסם זרע הצומח העתיד להיות , יחסף עין אחר מענע אחר , ויוצא צנקה או סדק אילן אחר ' אזי יתחצר נגדלו עם העץ הזה . הרכבה הזאת נעשה באילנות הנושאים פרי מאכל .

גם בין המינים אשר חייהם שנה אחת או שנתיים יש הבדל רב .
 הלומח במין כרי, כמו טהימאין, אזוב, לענה, מעליהסע, ומיני
 שמן ומשיחה, יאריכו חייהם עד שנתיים ויותר, משאר מינים בטבע
 קר קרים, כלי ריח, כמו מיני דגן חטה ושעורה ודומיהם :

מיני שוכה (געשטרייכע) ועלים הקטנים יחיו ששים שנה ומהם
 עד מאה ועשרים . הגפן יחיה עד מאה שנה . וגם לעת
 זקנותו, ישא ענף ויעשה פרי . — האלון, אלה, ערמון, ארוז, זית,
 חמר, ועלי ככאים יזקנו יותר מכל העצים ובפרטות) * האילן הנקרא
 באלבאח .

נודע לכל מהרבה ארזים זקנים למאוד באי סילייען וביוחר
 הערמון (קאסטאניען צוים) הנקרא (די טשענטי קאוואלי)
 עיין מאילן הזה בסוף הכפר, אשר יחיה זה אלף שנים . —
 האילנות הממהרים לגדל, כלבנה (פייטע) רוחם (וואכהאלדער)
 וכדומה, עיניהם אינם קשים וחזקים, וחייהם קצרים משא"כ האלה
 [אייכע] המגדל לאט . חיי למחי קטני קצרים מגדולי וגבוהי^ד
 לא כל האילנות בעץ חזק יאריכו חייהם . צרושים (ליפרעסבן) עלי
 אגוזי אינם מאריכי חייהם בעלם החזק, כמו האלון או האשרה
 (די אלינדע) בעלי הרך .

חיי העצים הנושאים פרי מאכל קצרים מאילני הרק הבלתי נושאים
 פרי מאכל . גם העצים אשר חייהם קצרים, כמו עלי תפוחים
 אגבים (בירנען) אפרסקים (פפירזיכע) יוכלו לחיות עד ששים שנה אם
 יוחר בכל פעם את המלוח [מאחס] הלומח עליהם . המגדלים לאט
 ובמתון עליהם ופירותיהם, וישליכום אך זעיר שם, זעיר שם,
 ולא^ד הרבה ביחד, יאריכו ימיהם יותר מהמהירים גדולם .
 הנושאים

* האילן הזה נגלה זה מחדש ונקרא ג"כ (אדאנפאניאדיגיטאטא) גועו יעצה עד
 כ"ה רגל החוקר אצאכלאלאן מלא צחלי — — — — — המחה שלנו אילנות
 ממין הזה, אשר היו עבים עד שש רגל, וצחותיות צולטות היו מחוקות עוד שמות
 עוצרי הים וחוצליהם חשנת המאה הע"ו והע"ז ונראות היו עוד לעין :

פרק שרישי

קיום היי הצומח

הכרז מיניוֹ צעלי שנה אחת, שנתים ויותר — הרבה בחינות
 ונסיונות מקיומם, גדולם ופריחתם — החלטתם —
 אופנים המארכים והמקלרים חיים —

עתה נבוא לבאר גדר חיי הצומח, משך קיום מיניהם הארכתם
 וקלורם • משך החיים מהגדר הזה הוא רב ומשונה • מהמין
 מלוח (שוממעל) בן שתי שעות עד הארז אשר בלבנון המושך גדולו
 עד אלף שנים, מה שנים רבים, מינים נבדלי בחייהם! ובכל זאת
 יונת ויוסד יסוד אורך או קולר הקיים בחכונה העלמית של כל בעח"י
 ומדרגתו בהיחירה, ונוכל לדעת כל זאת ע"י שקידת התקירה אחריה •
 ענין נשגב ונחון הוא המביא תועלת רב! לכן נעמול לחקור ולבאר פה
 העיקר הראשי אשר תחתיו יכללו האופני השונים, צראשונה נבאר
 מגדר הצומח, עולם הצריאה הזה, רב המספר • מה הבדל רב
 מתמונות, הרכבות, גודל וקיום משך חיים! לפי חשבון החדש מחכמי
 הטבע אשר בימינו, מספרם לערך תמשים אלף מינים שונים • ועכ"ז
 יחלקו שפעת או רבוי המינים האלה לגי מדרגות:

אשר המשך חיים הוא שנה או חצי שנה, הצומחים בארץ
 ויבולו בסתיו •

אשר המשך חיים הוא מן ח' עד ד' שנה •

אשר המשך חיים הוא מן ד' עד מאה שנה •

מיני הצומח בהרכב לח ורטוב, במיץ או מימי בגידי דקים ורכים,
 חיים קלרים, ולא יחיו יותר משנה אחת שנתים; אכן המיני
 אשר חלקיהם מעץ חוק יאריט חיים עד מאוד •

יחיה העץ מאה פעמים כפול מהיום ומחזק, בעבור שחיי העץ
 אינם נמחרים כ"כ כמו חיי הסוס. — ועד"ז יוכשרו גם מעמדים
 חלשים להאריך כח חייהם, ומעמדים המחזקים והמעוררים יקלרו
 כח חייהם, אם יוסיפו התעוררות הפנימיות למאוד. ומזאת נראה
 שלפמים זריזות גדולה וחזקה היא לפעמים סבה המניעה משך
 הארכת החיים, ומעט רפיון או חלשה יוכל להאריך אותם, ולא רק
 החרופות המחזקות את הגוף נחשבו להארכת החיים. — הטבע
 זעמנו נטע בנו עפ"י חק הבורא כשרון ידוע המעלר מהירת
 ההתאכלות למען ישמר הגוף מאיזה השחתה וקלקול. הכשרון הידוע
 הזה הוא השינה, ^טמעמד נכון הנמלא בכל זעמ"י שלם. חרופה טובה
 ומועילה למאוד אשר חכליתה הראשית הוא, לסדר ולהעליר
 ההתאכלות. — חכונת השינה, הוא, אך השקטה מהחיים המהירים
 עם שנראה כמעט להפסק החיים אבל, בהשקטה הזאת ובהפסק
 פעולתם יונח העיקר הראשי להארכת החיים. — משך י"ב ע"ד ט"ז
 שעות בעבודה ויגיעה, יביא זרם ההתאכלות, עדי שיבוא אחריו לפיקה
 מהירת, הנקרא קדחת הערב (אזענד פיזער) בכל יום ויום. עתה
 חעמוד השינה לימינו, וחושבהו במעמד פעול (פאסייווען לו שטאנד)
 ואחרי השקטה או מנוחה משך שש עד ^ט שמונה שעות חפסק מאוד
 מהירת ההתאכלות! הכחות הגאזדים ישובו, הדפק ושאר חנועות
 הגוף ילכו בלאט וסדר נכון. — ע"כ תמעט שינת הזקנים, בעבור
 שההתאכלות קטנה וחלושה בקרבם, ע"כ לא ילטרכו זמן רב אל
 המנוחה ואל המרגוע להשיב חברון כח החיים לקרבם כילדים ולעירי
 ימים. — לכן, אין כל דבר מהרס ומשחית גופינו כהיקילה הרבה בלי
 ערך וסדר. — גם הצומח והנטע לא היה יכול להאריך ^ט חיו
 אם לא ישנו זעת החורף. — בהרבה מיני צמחים נראה באמת איזה
 שינה בכל לילה כמו באדם. הן המה יניחו עליהם זה על זה בערב,
 הפרח יסגר חיקו, ועל פני כולם תשחרר איזה מנוחה ומרגוע. הפרח
 הנקרא (טראגאפאגאן לוטעאוס) יסגור עליו ביחד בצקר בשעה
 התשיעית ^ט ^ט ^ט ונדמה הוא בטבעו, לחיתו לילה, או לאיזה
 צפרים הישנים אך ביום, ומעירים בלילה. — וכמעט יש לכל שעה
 פרח מיוחד הישן אז, ועליהם נתייבד אורלוג הפרחים.
 (פפלאנלענאוהר) . —

פרק שני

מזכוכות • אכן לפי מושגינו הנזכרים , נקל לחד תשובה ברורה עליה •
 הגה באמת יש לכל מין בעת"י קצב וכבא עלי ארץ , ולפי ערך גודל
 גופו וחוזק כח החיים הנטוע בקרבו , יתיחס חוזק חלקי איברי הגוף ,
 ולפי ההתאכלות , יתקיים כח החיים • אולם ההתאכלות הזאת הוכל
 להתמחר או להחמיר , עפ"י איזה מקרות ופגעים רעים מגיעים
 אותה , ויוכלו לקצר משך חייהם אף אם נחרץ להגוף לפי יעוד תכליהו ,
 משך הארכה יתירה בכח החיים שנו •

עתה נוכל להשיב תשובה • גם יול השאלה הזאת • אם יש לאל
 ידינו להאריך משך החיים ? —

הנה יש בידינו להאריכם אבל לא על ידי להטים וכשפים , אך ע"י
 ארבעה יסודות החיים הנזכרים , דהיינו , שפעח כח החיים
 חוזק באיברי הגוף וחלקיו , התאחרות התאכלות , ותשלום אבידת כח
 החיים • — כל עוד שישיעו מוון , מלבזש , מוג האויר , ושאר דברים
 המסתעפים מהם במדה ממוצעת על גוף חי , ביתר עוז יתחזק כח
 החיים וימשך קיומו , והנגדי נגדי להם • —

עתה נשוב לדבר מענין התאחרות ההתאכלות ביתר באור כי היא
 הארופה המשפעת הרבה על הארכת החיים , והוא • עם כי
 יש לנו שפע רב מכח החיים וחוזק חלקי הגוף המחזק ומקיים אותם ,
 תחבר בכל זאת השפעתו ע"י עבודה ויגיעה רבה , ותרבה על ידי
 עבודה ויגיעה בדרך הממוצעת • המבזבז כחו ביום אחד כפול מזולתו
 כערכו , יחסיר גם כן סכום כחותיו עד החלי • ואף אם כלי הגוף יהיו
 חזקים מאוד , ישחאו ויתקלקלו בכל זאת • במשפט נוכל להחליט •
 שהחיים ימהרו או יאחרו בפעולתם , כי המה תלויים מהסבב התאכלות
 המהירות וההתאחרות • הבירור הזה יאומת לא לבד בהאדם אך בכל
 שאר הטבע , ולפי המהירה האומית ימהרו החיים • אם ירבה חי
 הלומח , ע"י חוס , זבול השקאה , ושאר כלכלם האותים להם , עפ"י
 הרופות אומניות יהגדל ויפרה ויגיע מהרה לשלימות בכורו , אבל
 יבול ויבשג"כ מהרה • — גם הבעת"י בסכום רב מכח החיים יוכל
 לקצר משך קיומי ע"י בדר חייו • ביתר מהירות משאר בעת"י בכח רפה
 אבל חייו אינם תלויים כ"כ נוסדר התנהגותו בהם • וככה נודע הוא ,
 שיש באיזה בעת"י סכום ושלימות רב בכח החיים , יחר מגדר הלומח
 ובכל זאת יחיה

פרק שני

ב אולם לא לבד כח החיים יתאכל ויחלש אך גם בגוף, ר"ל, חלקי האיברים יתאכלו ויהחכרו. בגוף חזק התאחר ההתאכלות ג"כ, ולא כן בגוף חלש. גם לרוב נחוץ חזק איברים ידועים המפעילים ומעוררים אוחו, חלקי או איברי החיים (לעבעם ארגאנע) - אם המעט יחלשו, ואז כל יוכל כח החיים להתקיים עוד. מעתה נחוץ בגוף בחלקי איבריו, הוא היסוד השני המסבב קיום החיים.

ג אבר, גם ההתאכלות התמחר ותחאחר לפי מזג הכוח וחלקיו הצריכים או החזקים, ולפיהו יתקיים משך כמו הגר אם שני קלוהיו אכלה האש ימחר לבעור יותר מהגר ה' אך בקלה אחת, כי במעמד הראשון יכלה במהרה, או, המובא באור אש"י (אקסיגענירטער לופט) הבעור במהירות בעבור שבערד" הזה תמחר התאכלותו הרבה פעמים יותר מגר ה' הבעור באויר הפשוט אשר סביבותיו — מעתה, מהירת התאכלות ותחאחרוה, הוא היסוד השלישי המסבב קיום החיים.

ד ובעבור שהשלום אבידת כח החיים הוא התרופה העיקר לקיים משקל השווי בכחות הגוף, אזי בהכרח יהיה משך חיי הגוף ארוך או קצר לפי השפעת השלום, המעט ה' הרב, למלאות החסרון הנזכר. וא"כ השלום אבידת כח החיים (רעכטא אראליאן) הוא היסוד הרביעי המסבב קיום החיים.

וועתה נחזור לענינינו, שהיות משך חיי כל בעח"י יתיחס לפי כוחות הטבעים, רכות והתקשות כלי גופו, מהירת או מאיחרת ההתאכלות ותשלום המעט או הרב, בשלימות ובלתי שלימות. וכל החלטות מהארכת החיים יחלקו לארבע מדרגות האלה, ולפיהן יתחזק משפט קיומם.

זמבר אלה נוליא למודים רבים נכחים וישרים ותשובות ברורות על הרבה שאלות ובפיקות, אשר נדבר עתה מהם. אם מטרת חיינו נחרכת וגבולת, או לא? —

באבן נגף השאלה הזאת נכסלו רבים, נוקשו ונלכדו בספיקות

מבכות

הא

פרק שני

שהגדול ישוב להיות התחדשות תמידית • התחדשות תמידית הזאת היא
התרופה הנכונה לקיום משך החיים • —

עתה יקל לנו כבאר יחס החיים קיומם והארכתם •

ד"י גוף כל חי בעל כלם ותמונה (ארגאניזרטור קערפער) נקרא
מעמד הפעולה החפשית מהכח והחשוררות, הנקשרת עמה
באיברי הגוף וחלקיו • כח החיים הוא אך היכולת לפעול, והחיים הוא
הפעולה • כח חיים הוא משך ההגלוהם ע"י כל פעולה ומעשה • להם
יקרה בהכרח ההתאכלות המידית בכחו וחלקי גופו, ונחון אליהם המיד
השלום (ערוזאטן, רעבטאראליאן) תמיד להסלים הפכד שני אלה
הנזכרים, אם הגוף יקום ויעמוד בחיים • החיים נדמו
ללהבה, כאשר בארנו, ואמת הוא הדמיון הזה • כחות זרות מחזיקות
ומהריסות נלחמו יחד בקרבינו תמיד, וכל רגע מחיינו הוא עירבוב
נפלא ממות וחיים חדשים • כל עוד שכת החיים הוא בעת נערוחו
ופעולתו החזקה עוד חדשה יתגברו הכחות המסככים בריאות ואומץ,
וידם על העליונה, ועוד ישללו שלל רב מהמזלחמה הקשה הזאת • הגוף
יגדל ויגיע לשלימותו • אבל אחרי כן, יבואו הכחות למסקל השוי •
(גליינגעוויכט) ? ההתאכלות עומדת ביחס אחד עם ההתחדשות •
הגוף לא יתמעט אז ולא יתרכה! עוד, מעט יתחיל כח החיים להתמעט
ואז, ישתחו או יתקלקלו חלקי איבריו ותחל יד ההתאכלות להתגבר
עדי יגיע הפרדו והריסתו • —

לבר יכור יש שלש תקופות או זמנים מתחלפים [פעריאלען] והמה
ימי עליה או גדול (וואכסטום) ימי עמידה או הפסקה
(שטילשטאנד) ימי ירידה או גריעה (אַבנאָהמע) •
משך החיים תלוי מארבעה תנאים אלה :

משפעת כח החיים אשר בכל גוף חי כח חזק ימשך יותר
ומאחר ההתאכלות הגוף, משא"כ כח חלש • וכבר
בארנו, שיש לכח החיים איזה התקרבות יתירה להרבה גופים ולהרבה
גופים התקרבות מעוטה • מהם ימלא הכח בהשפעה רבה, ומהם
בזמנאם רב, ואשר יש איזה פעולות חילוניות המחזקות או מחלישות
אותן הסבות האלה מסבבות היסוד הראשון לשני משך החיים וקיומו •
אולם

כח הרגשה וחנוּעה, ששה שבועות רלופים, ובמשך העת ההוא, הית' כדמה לפגר מח, מצלי הראות שום סימן החיים מלבד פעימת הדפק ונשימה רפה דקה עד מאוד, ולא לקחה לפיה בלתי הפל אחד מלא ליתות שכולת שועל (האפּערגרילע) דק בכל יום. חלקים התחחונים מגופה נלמקו ונכוולו למאוד, והפיקה אחר כך ריח לחן ובאשה, בעבור העדר המחיה שלה — התרופות היותר מעוררות ומקילות לא הועילו מאומה עד שהוכרתי נהעריך עליה את מין עלעקטריפע הנקרא (גאלוואניסמוס). הפעולה הזאת הגעשה על גומח לבדה מבחון ג"כ לא הועילה מאומה אכן, כאשר הובא קוטב אחד ממנו על גומח הלב והשני באוזן שלה, נראה עי"ז פעולה נפלאה. פחילי הפנים ועורקיהם אשר היו נחים ושוקטים עד הגה, נקמטו ונכוולו יחד מרוב הצער וכאב, מראה הכהה מהפנים נחפך לאודם, העינים הסגורות נפתחו, ותיקן משנתה זה הפעם הראשון בכל משך ששה השבועות, והקרא, אבי, אבי, — נרגע הזה התחילה לשאל לחם ויתן לה מיני מאכל לפיה והרגילה א"ע פכל פעם יותר בהם, עדי ששז לה הכשרון להגיע באיבריה, ובמעוט זמן שבה לאיתנה הראשון צבריאות שלימה.

ג. התגלות הכח לרוב, למשל, רכוי השתכלות, הליכה וכדומה. כמו שנראה בהיגיעה והעייפות ששארניהם, יחליש כח החיים. והתרופה הגדית בדרך השליה (נעגאטיף) היא המנוחה, מחזקת כח החיים, ולפעמים יתרבה ג"כ בצאמלעיתה כח החיים.

ד. פעולת כח החיים היא גם כן התחלפות החלקים המגיעים להגוף מבחון, לטבע חלקיו ואיבריו, ונתינת החבנית וההכונה של חלקי הגוף הנמלץ והנבלע בהם, אשר היא תכלית ממטרת הרכבתו. ההתחלפות הזאת נקראת. התחדשות הכח (רעפרודוקציה) קראפט פלאסטישע קראפט, בילדונגס טריב :

ה. כח החיים ימלא כל חלקי גוף חי ואיבריו כספוגים כמולקים כרכים כמוקשים, ויתראה בחלקים שונים ע"י אופנים מרבים, הגעשים בענין נראה והוספה חדשה בכל פעם, הנקרא גדול. (נעגטראליאן) עדי שהגוף יקבל הכח השלם לכל יעוד כשרונו והכנתו אלכל הכח המגדל הזה לא יפסוק בכל זאת מלעשות פעולתו, במה בהגדול

פרק שני

מזון • ויותר נפלא הוא , במה שגדלו עד מאוד • ועל כי החליט בדעתו , שיש גם במים חלקי מזון הבלתי לראים לעין , עירה אוחס במסגרת דקה , ולמען ישמרו מרמשים או זבובים , סחס בהשגחה יחירה את פי הכלים האלה , וקיוו בכל זאת עוד זמן ארוך ויגדלו ג"כ מאוד • —

אם גם קיוס חיי האדם יתקיימו משך זמן רב בלי אכילה ושתיה , יבואר מהספור הזה : שר לבא מחיל לרפת נפל אחרי תלולאים שונים בלבול הדעת , והחליט בדעתו להרעיב א"ע , וימלא באמת חפלו , כי לא אכל מאומה משך ארבעים וששה ימים • בלתי ביום החמישי לרעבונו בקש לחת לו מים , וכאשר נתן לו חלי בקבק קטן י"ש , שחה אותו במשך שלשה ימים • כאשר אמר אליו שגדולה השתיה הזאת נתן אח"כ בכל לנלנת מים אשר שחה שלש טפות י"ש , ויכתפק בבקבק כזה משך שלשים ושלשה ימים • עתה פסק ג"כ לשחות י"ש , ובמשך שמונה ימים האחרונים לא לקח מאומה לפיו • ביום שלשים וששה לרעבונו , הוכרח היה אך לשכב , ונפלא היה , שמאיש נקי מאוד כזה ילא לחן ובאשה מקרבו כל ימי רעבונו — הוא סבת חסרון מילים חדשים והשתתה היטבה הנשאת בקרבו — ויכהו עיניו • כל הבקשות והדבורים הטובים אשר נדברו עמו היו לא לעזר ולא להועיל , ויחסבו אותו לאדם הקרוב למות • אולם פתאום העיר והקץ בקרבו הטבע שלו , כי ראה ילד בא לביתו וכבר לחס בדיו • המראה הזה העיר בקרבו חיות האכילה (אפטיטי) ויבקש לעשות לו מזיד • ויחל לחת לו מהיום הזה בכל צ' שעות איזה כפות ליחת הדוחן (ריז שליים) ומעט אחרי מעט כלכול יותר חזק ועפ"י החנהגות הזאת , שב לאיתנו הראשון בשלימות בריאותו • וחלוש היה שכל עוד שהרעיב וענה א"ע היתה דעתו מיושבת , בלבול מחשבותיו והמהון לבדו עברו כמוך לפני רוח , ויקרא א"ע בשמו המיוחד לו , וכאשר אחרי איזה תכינות שב לבחו , שב ג"כ עמו הבלבול והמהון : —

וגבה גם אנכי ראיתי בעיני נערה אחת , שקיימה חייה כמעט בלי שום מזון ומחיה , בלתי ע"י החוס והאוויר • נערה אחת בת י"ח שנה , היחה נוטה בטבעה תמיד לחכונה עלצות ונכאות רוח , בהגבורת מרה השחורה (מעלאנכאליע) וגאבדה ברעיונות עמוקות , וכאשר נמשכה התכונה הזאת • בקרבה משך זמן ארוך , נפלה אחר כך במין תרדמה חזקה [שלאפזכט] ויכלה ממנה כמעט כל

כפות יין • גידי הדפק שבו לפעום , ואחרי שעה אחת התחיל לזכר • —

נודע לכל משכיל , שהחוס יפעול בזרוע כמו גם במת כזה , כמו שיחזיק להעיר החיים , יחיה הגילוח הקטן מהחיים , הנשאר עוה נפוח בקרבו , עדי ידלק ויהי ללהבה בוערת —

האורב השלישי מהחיים הוא האויר • אין שום צמח"י יוכל לחיות בהעדר האויר , ולרוב יגיע לזבעת"י המורק ומקרבו האויר , שוד המות • השפעת האויר נראה ביוהר בהבעת"י השואפים רוח וינשמו בריאה עפ"י החזה והרוב ישפיע לנו האויר האשי (דעפלאגיטטיזרטע אדער פייערלופט) כי הוא המכלכל .. והמחזק מאוד את כח החיים •

נודע לנו בעת עפ"י הכימיה , שעל ידי שאיפת האויר הזה יתרבה ויתחזק הרגש החיים • היסוד העקרי מהאויר האשי והזה נקרא צפי חכמי הכימיה תומר חומלי (זויער שטאף) והוא החלק אשר באויר המשפיע חיים ומעריך מרולת הדם על נכון צבשאיפתינו אותו לאפינו •

והאורב הרביעי מהחיים , הוא המים • גם המה ישפיעו הרבה על החיים , לפי מרבית תומר חומלי אשר בחוכם , וזולת הליחות אינה באפשרית הגלות החיים • ובמשפט החלטתי , באמרי ששהאויר והחום , האור והמים " המה היסודות הראשיים (גרונד פרינציפיען) המכלכלים והמעמידים כח החיים ! כי לולי זאת נפלא והוא בעינינו , איך יוכלו צמח"י רבים לחיות איזה ימים בלי אכילה ונשיה • נראה האפרוח בתוך הביצה , אשר יחיה בלי השפעת כלכל והזנה מבחוץ , ובכל זאת יתגלה ויתהוו מעט מעט לזבעת"י שלם • והפרח הנקרא האינטיטע ומיני כללים מריח מים יפריחו , וישאו פרחים וזעלים יפים , יעלו בגבעול ויגדלו , אף אם אין להם כלכל והזנה ממקום אחר • גם צבעת"י שלמים נראה אמתת דברינו אלה • פאר " דיטטע איש ענגלאנד הסביר את מין גגים במראה זהב (גאלד פישע) בכלים נולאים מי בארות , ושפך בראשונה בחוכם מים חיים בכל כ"ד שעות , ואח"כ בכל ג' ימים , ויחיו במעמד הזה ט"ו חודש בלי שום

פרק שני

ישנה ויכהה מראהו, וכחו יחלש בהעדר האור, כאשר נראה בבני אדם יושבי חשך וללמות, אסירי עני וברזל בבתי כלאים! והראיה, שבבטן הארץ, במקומי חשך ולא אור, אפל ואין נוגה, יגדל אך הדומם. פה כל ינשם, כל ירגש, אך נמלאים המה במלוח וחליר, אשר גם בין הלומח יחשבו ללומח בלתי שלם, כמו שגראה באיכות גדולת, אשר הוא אך בעלים כרקבים ומקומות נעפשים, האוהב השגי מהחיים, הוא החום. הגה הוא יתיר ויפיק הנינוך הראשון מהחיים כאשר החורף עלף את האדמה בלעיף מות תלבושת, אזי כמעט יפוח רוח האביב, וקל מהרה יתעוררו הכחות הנרדמים. כל עוד נהקרב אל הקוטבי נמלא מעט מהחיים, עד בהקרוב קרוב להם, נמלא כלו שואה ומשואה, בלי למח ונטע, מאין שום בעת"י שרץ ורמש, רק החיות הגדולות והגוראות, כמו התניניים הגדולים (וואללפישע) דוזים ודומיהם, שמה יתבדלו. —

הבלל

היולא מכל אלה, הוא, שהיות במקום ישתרר כח החיים, ישתרר ג"כ כח החום, וערכו כערכם, כי תבור גדול יש ביניהם. חום יגלה את החיים, וחיים את החום, ולא נוכל לדעת מי הוא הטבע ומי המסבב. —

ורמען

הראות גדול פעולת החום והשפעתו על כח החיים, נליגה פה דבר נפלא מה שקרה בעיר שטראסבורג ב"ימים לחודש אב בשנת תקע"ה למספרם, והוא.

איש אחד מצעלי לבא ושמו פעטיט, הפיל את עלמו מבית

הקולים (שפיטאל) של אנשי הלבא ערום ויחף ע"י החלון אל נהר ריין. בשעה ב' אחרי חלות היום נודע כי נעדר, וזה שעה שלימה היה מונח בתוך המים, ויבקשוהו ויוליאוהו מטומק המים, ולא עשו עמו שום דבר, אך הניחוהו מיד במטה חמה, ראשו במקום גבוה, זרועותיו אלל גופו ורגליו כמוכות זו לזו, והניחו עליו מטפחות חמות, וביותר על הבטן והרגלים. גם הניחו במקומות רבות מהמטה אבנים חמות נעטפות וכריכות במטפחות. אחרי ז' או ח' רגעים נראה איזה תנועה בגבות עיניו. אחרי כן, נפתח נחי התחון, אשר היה כגור עד עתה, וגם לחה מפיו, ומיד היה ביכלתו לגמוע איזה כפות

משכנו הקרוב אליו, עדי ישארו יסודות הראשיים (גרונדפרינציפיען) ואלו ישיגו הרקבון, המאמת ג"כ לנו אפיסת כח החיים מגוף חי אכן, חדוש נפלא הוא שהיות הרקבון המאפד כל דבר יוליד אח"כ חיים חדשים. כמעט יפרד הגוף ע"י הרקבון, יתחילו חלקיו להתנועע בהמון חולעים חיים, או, יקומו ויחיו בעשב וירק שדה, בפרחים יפים ונעימים! באופן כזה יחל מחדש מסך חייהם, ולימים אחדים יוכלו החלקים לשוב ולהיות ע"י פ"פ הרכבה חדשה גופים שלמים וחיים, כמו שהיו טרם הרקבון - המות המתהווה בהם לפי ראות עין הוא אך החלוק לחיים חדשים וכח החיים יעוצב גוף אחד, למען יתחבר מיד בגוף חדש אחר בשלימות יתירה.

ח כח החיים יוכל להחלש ולהפסק או להחזק ולהתגבר לפי הסכנות השונות המפעילות עליו. ולרוב הוא הקור, שוכח גדול להחיים. באמת קור במדרגה ממוצעות יחזיק עוד כח החיים ויבדיל את הגוף שלו, אבל, פעולתו אינה בדרך החיוב (פאזיטיף) (אך) בדרך השלילה (נעגאטיף), כי ע"י ימנע פזור כח רב. אולם הקור הגדול יאביד אותו בשלימותו. בקור גדול לא יוכל האפרוח למלט בינתו ולא גרעון הזרע, לזמון ולגדל. גם תרדות ופקדים גדולים, או שמחות גדולות, יוכלו ג"כ לסבב סדר מזוכה, ושנוי רע בהאיברים החיכונים והפנימיים, ובמרות הדם, ולפעמים אם יתהוו פתאום יאבדו כח החיים לפתע בלי ראות. וככה יוכל הברק החזק להוליל ממיני צומח כח החיים לפתע פתאום, אף אם לפעמים אינו נראה שום השתתה בחלקיהם. גם נויני סמים רעים וחרופים, או רעלים ומזיקים, ישחיתו ויכלו כח החיים. יש ג"כ הרבה דברים נגדיים אשר יש להם התקרבות יתירה עם כח החיים. הן המה מעוררים אותו, יאמנו ויחזקו, או יזונו ויכלכלו אותו, והמה, האור, החום, האויר - ביותר המין הנקרא חומר חומלין (זויערשטאף) - והמים. ארבע מחנות שמים, הנקראים במשפט, אחי החיים! —

בראשם הוא האור, שכן קרוב אל כח החיים, המושפיע רב טוב עליו. חיי כל מין צומח או חי המה בשלימות יתירה, כל עוד שיש להם השפעה רבה מהאור. נושא מאיזה מין צומח או חי את האור, ישנה מראיתו מיד ויאבד כחו עדי גדולו יפסק ויבול וירקב, אף אם יהי לו הזנה וכלכול רב, או, יחלש וימת. גם האדם יסנה

פרק שני

ו כח החיים הוא המקיים את הגוף אשר הוא שוכן בקרבו , ומנבד שמקשר ומחבר הוא את כל חלקי הגוף , יעמוד עוד בחוקק ועוז , נגד השפעות שאר כחות הטבע המהרסים ע"י פעולתם לפי חוקי הכימיה המוכשרים להרסו ולהפסיקו מפעולתו . בין הכחות המהרסים והמשחיתים האלה יחשבו , הרקבון . (פייניס) , הגדיפה (אוידיניסטוג) , והקרח (פראסט) . אין שום בעת"י ירקב בלתי אם יחלש או יאבד מעט מכח החיים שלו , אשר מוכשר אז לקבל איזה רקבון בגופו . גם בעודנו במעמד מאוחר , יוכל הגוף להשמר מרקבון . אין בליה או גרעון זרע , או מין שרץ המטוה ומחותל בחולתו , (איינגעשפאנגע פופע) ירקב , כל עוד שיפעול בקרבו כח החיים . ונפלא הוא כמה שהגוף הנוטה מאוד לרקבון , יהקיים בכ"ז משך שנים עד שמונים ויותר בהאדם . אבל , גם נגד הגדיפה המאפיק ומכלה כל דבר אף את הגוף הקשה למאוד , יעמוד כח החיים בזרוע כחו . וכפה עומד הוא נגד המוליח חלקי אש והחמימות , הוא הקרח . אין שום גוף חי יקפא ויקח , כל עוד שיפעול בקרבו כח החיים . תוך הרי כפור וקפאון בארצות השממות אשר בקוטב הדרומי והלפני , נראו הרבה בעת"י , אף מבני אדם , הבלתי מתים ע"י הקור והקרח .

הפרח הנקרא (גאלאטוס ניוואלום) , יליץ ליץ ויפרח פרח מתוך השלג מאדמה נקפאה . גם הליץ לא יפול אף בקרח הנורא המתהווה שמה בלילות . כח החיים יפעול לא לבד במעמד גלוי אך גם בעודו במעמד מאוחר . בליה או גרעון זרע אשר אין בו עוד כח החיים יקפא קל מהרה מאותם שיש בהם עוד הכח הזה . הדוב יקפא לפעמים עד חלי גופו , ויחיה בכל זאת בחוך השלג , וככה העטלף [שוואלבע] הרמס המחותל (פופע) תחת הכפור , ולא נקפאו , אך בעת שהקרח יחגבר מאוד עד אשר יחליש וירפה כח החיים , רק אז יבוטל ויפקח כח החיים מפעולתו התמידית , ורק אז יכנס הקור בגוף הבעת"י הזה אשר לא יחיה עוד .

ז העדר כח החיים והאפסו יסבב הפרדת החלקים אשר היו ע"י מחוברים ונקשרים ביחד . חומר הגוף ישמע לחוקי הדוממים אשר בהכימיה , ירסשו וימסו אבורי כל חלק מורכב , משכנו

פרק שני יג

ושמירת הפרדתו • הראיות ע"ז רבו מספר • גרעון חטה אחת
יוכל לנוח בארץ איזה שנים , והבילה • איזה חדשים בחיים
מאוכרים , וכל ישחה ויאבד מכחו מאומה , ואך כח החוס לבד יוכל
להעיר אותו מהמעמד האוכר , ולהולילו לחיים נראים ואמתיים •

גם החיים המעוררים מכבר , יוכלו להשיב למעמד הראשון
המאוכר על ידי עת ידוע , כמו שגראה במיני הפאליפען ובעת"י
הדומים למתים •

ד כיון שיש לו התקרבות מהירה ובלתי מהירה למיני בעת"י
שונים , ככה תחזק התקרבותם באיזה בעת"י , ובאיזה
בעת"י הרפה • וחלוש הוא , שהיות הברואים אשר כח החיים מאוכר
בהם בשלימות רב , הנה הוא לפעמים יותר רפה וחלש • כח החיים
חזק למשל , בהפאליפע הבלתי שלם , יותר מבעת"י שלם ממדרגת
בעת"י הגדולים •

ה הנה הוא נוהג לכל גוף בעת"י אשר ימלאהו , טבע מיוחד
ומזג פרטי , יחס נעים וחבור יקר לעולם הגשמי
(קטרפערועלט) יחלק לו בראשונה ההכנה והכשרון להרגיש כל
מחישת (איינדרוק) ולחזור פעולתו לזולתו , יוליא אותו מחוקים
הכלליים של הטבע והכימיה הנקשבים לדוממים נוחים • יוליא הגוף
מהכונות הכימיה ומלאכת המשקילי (חימייע
אוגד מעתחאניק) הדוממים ובלתי חיים לחכונות חיים חדשים • פה
יוגבלו חקות הכחות הנזכרים • כל המחישות יתקיימו בגוף חי , להיות
יוכל להחזירם ולחלקם לגוף אחר זולתו • ולכן יש כמעט לכל גוף בעת"י
טבע החיים , ולא להיות מאוכר עפ"י החוקים הנזכרים הנקשבים
בפ"ע לדוממים מהים •

ו רואים אנתנו באיזה מיני למחים , הגדלים יחד באדמה זה אלז
זה , וכלכלום אחת , ומשונים המה בכ"ז בחבניותם
לליחותם וכחותם • וההבדל הזה נמצא ג"כ במין הקי , והוא הדבר
אשר החלטנו : כל נמצא יש לו טבע פרטי בפ"ע :

כת

דלת

פרק שני

יאלו ויבואו שאר כחות הטבע • הנה הוא יוליא לאור , יקיים ויחדש בכל אביב זה אלפי שנים את הוד הטבע ותפארתו , כהפעם הראשון אשר בא מידי הבורא הוא היוצר • הנה הוא מאין קלה ותכלית נשמת רוח אמת מאל עליון קונה שמים וארץ • הנה הוא המעורר ג"כ כחות הנפש והשכלותיה , והמחונן עם החיים נחת הרגשתם ועדן אשרם , וכל עוד שיתרבה כח החיים , יתרבה עונג ובריאות , אבל כל עוד שיחמעט כח החיים יחמעט חפץ החיים , ויתרבו דאגה ועלבון , לב נשברה ורוח נכאה , כמו שגראה עתה בימינו • באמצעות ההשכלות הרבות אשר יגענו ומלאנו בחקרנו אחרי תכונתם , נוכל להקליט , אלה המעלות והחוקים :

א כח החיים הוא ענין דק ופעולה בלתי נראה של הטבע הפועל , החודר וממהר עוד יתר מנילולי האור ומבחי המאגנט ועלעקטריציאט המשותף עמהם במעלות אחרות •

ב אף אם לוחץ ונכנס הנהו בכל , בכל זאת יש כמה חומרים אשר בנקל יתקרב ויתחבר בחוכם , וכמה חומרים אשר יתרחק ויתפרד מהם • התכור הזה נקרא קשור האברים (ארגאנישע פֶּערבינדונג) והגופים שיש בהם התכור הזה נקראים גופים בעלי נלם והמונה , או גופים המורכבים מאיברים (ארגאניזירטע קערפער) •

הרכבת גדר הלומח והחי , היא ערבוב ידוע מחלקים דקים בתכונות כח החיים , ועי"ז נשוא בדמיון נכון כח החיים , עם כח אבן השואבת (מאגנטישע קראפט) בהיות גם הוא משנה התכונה הפנימית ומעמד החלקים מהברזל , אם יחוכך בו במקומות שונים יעיר אותם ויפסקו מתכונת ההתעוררות שלהם אם יושבת ויפסק תכונת התכוך בהם אחרי משך זמן ארוך •

ג כח החיים יוכל לשכון במעמד חפשי או מאוסר , ובה הנהו נדמה לכח האש ועלעקטריציאט , כמו שהמה יוכלו לשכון בגוף אחד לבלי יודע או יראה • בלתי ע"י קיומו

:: :: ::

ושמירת

פרק שני יב

להשיג כל תחת רגליו • בים וביבשה • להיות שולח משטרו על
 אפסי ארץ • ונהטותם אחרי רגליו וחפלו • ואף בכחות הבלתי
 מודעים לו • יעריכם כאות נפשו הכמהה • כח עלעקטריליטאט
 והמאגנטט) הבלתי • נראים גם לעלם עינינו • ואשר גם •
 טבעם בעלמם כל נודע לנו עוד על ככון • יסורו למשמעתיו •
 עדי הראשון • ידליק גרותיו בחשכת ליל • והשני • יורה לנו
 בים דרך • ובמים עזים נתיבה • —

אורי ילח לי ג"כ להתקרב אל מסחריו • ולפי דעי אפתח
 בכחות כאלה חידתו • לבאר בראשונה כח • החיים
 ומושגו • ולייעד מעלותיו הרבות • ואח"כ הכונות קיום החיים •
 בכלל • וקיום החיים מבעת"י • בפרט • לאסוף ולהשוות •
 לקבץ ולדמוה טבעיהם • אופניהם ותרופתם • מעמדם וסדורם •
 איזה יקראו • ואיזה יארכו • החיים • ולהחליט מן מולא דבר •
 משפט הגזרה על הכחות האמתיות • מהארכותם וקצורם • עפ"י
 הצעות כאלה יקל לנו לדעת אח"כ חכונת החיים ואיכות הארכותם
 וקצורם • — מה הוא החיים וכח החיים • ; שאלות כאלה
 העלינה על רעיונינו • כאשר נחפשה לרכי הטבע
 ונחקורה אחרי חכונתם • נראו לשאלות קלה
 וחמורה ובכ"ז נשיב עליהן תשובה צקל • — כאשר
 הפלופים ישחמשו במלת כח (קראפט) אזי נוכל להחניט שעול
 מהופקים המה בעלמם • לבאר איזה מושג • בכלי להודיע
 לזולתם הרעיון שלהם בשלימות בענין ידוע • כי מי יוכל לבאר
 ע"י מלת כח • מושג ברור • ; עפ"י דרך זה נתחדשו בלמודי
 הטבע (פיזיק) כחות שונות • כח הכובד • כח המשקל • כח
 (עלעקטריליטאט ומאגנטטיזמוס) • ודומיהם • המורות בהחכמה
 הנזכרת כאות • רק בחכמת (האלגעברא) • המורה על הכחות
 האו הענין המבוקש הבלתי נודיע עוד • לכן אשתמש גם אנכי בהפרי
 זזה במלת כח • אף אם עוד לא חורה לנו הנולה אשר אנחנו
 מכנים בשם כח החיים • אם הוא חומר עממי • או • אך מעלת
 החומר • פעולה נשגבה מהטבע • כח החיים יחשב ג"כ בני
 הפק בין כחות הטבע הכלליים • הבלתי מושגים והחוקים • הכח
 הזה ימלא ויניע את כל • הגה הוא המקור הראשי אשר ממנו
 ילאו

פרק שני

הראשון אשר נחזק לנו לדעת באופני הארכת החיים וקיומם, הוא, ידיעה רבה בטבע החיים, וביותר בטבע כח החיים, אשר הוא יסוד סבתם. הכי בלתי אפשרית הוא לחקור ולדרוש אחרי הטבע הפנימי של הלהב הקדוש הזה, ולהכיר באמצעותו הסבות המקיימות והמהרסות, המתחזקות והמרפות המאריכות והמקצרות כח החיים; —

החקירה הזאת ממלאת נפשי בעשחונות נשגבות, ובגילת רעדה אנוך אחור מהשכיל, בזכרי דברי האללטר, וכה החליט במתק שפתיו לשונו. "כלה שכל האנוש ורפו כנפי ביגחו מלירד במעמקי הטבע היסודי. בכל זאת אל ינפחיד אך עוז בנפשינו נרהיבה. הטבע נשאר תמיד אב רחמים המחוון והמטיב לבניו, וכאב את בן ירעה וימלא כל מבקשו ברכה; ואם אין ביכלתנו להשיג מותרת תכליתנו, ומאויית חקירתנו נשיג ונמלא בכל זאת תועלות חדשות בתוך ארחותיו המזככות, הגומלות אותנו כל טוב ששכר עמלינו ופרי יגיעתנו. אולם צריך להיות נזהר ונשמר לכל יבוא שמה ברגל גאוה פן ימעדו קרסלינו. ההלכותנו יהי לאט ופכהשגחה יתירה, מחשבותינו תהיינה נקיות מכל היג דופי, ולרפפות בכור האמת ודרכנו. יהי בדרך הנסיון הגודע, והבחינה העונה, אז נלך בטח דרכינו ורגלינו לא יגפו, אז לא יטו אשורינו מני ארחיו. — בדרך הזה כל נחשד לכחות הפלוסופים הבלתי שלמים, אשר היו למשל ולשגיגה בפז הפלוסוף השלם באקקא, באמרו, שהמה נמשלים להינשופים הרואים אך בחשך את-חלומותם, אבל עיניהם הוכו בסטורי הבערות, מהביט, בשמש הנסיון וזוהר הבחינה, והדבר היותר נח ובהיר, לחשך אפלה בעיניהם. — בדרך הזה נקרענו ובאנו מעת חיי האדם הגדול בהפלוסופים, הזה, קרוב קרוב אל משכן הטבע הנפלא. גלינו מסתרו, ופתחנו חדותיו הסתומות. המביאות תרופה ולרי, טובה ותועלת לדורות שלנו, והשתוממות נשגבה לדורותנו אחרינו. — בדרך הזה יהי לאל ידינו להשכיל לדעת עמקי הטבע הכונות מעלותיו וכחותיו הגעלות, להשתמש בהן, ולהולית הרבה תוענות, אף אם לא תתנו בפנימית פלאותיה, ובדרך הזה השכיל והלגיית רוח האדם להשית

החלשה מהירה בכח החיים וקצור עתם בלא יומם . —

כמעט נמנו וגמרו הפלופים וחכמי לב * שחרופת הארכת חיים הוא הכל ורעות רוח , ולחשבו לפעולת רופאים מזויפים ורוכלי חולות [שארלאטאנען] , וביותר , חשבו חכמי העמים להחליט איפשרית הארכת החיים לא לפי מספר הימים , אך לפי תכונות הפעולה והעונג אשר נהנה מהם . אכן עתה החלו הפלופים והחכמים להחליט האיפשרית האמתית מהארכת החיים , אופניהם וחרופותם עפ"י בדר ומנהג החיים [דיאט] עפ"י דרך הטבע , נכון לפ"ז גם לנו ונחון לדורות החלשים אשר בימינו להבין ולהשכיל אחריהם , וליכד אשיותיה על אבן בוחן למודי הטבע [פִּיזיק] , ועל פנת יקרת הכימיה , (כימיע) , לדעת על מה אלניה הטבעו , ואיפה ירה אבן פנתה * ולא לבד יגיע לנו החועלת הנשגבה , להבין מנהג החיים ותכונתם , אך החכמה הנחולה והיקרה הזאת חמנע מלהיות עסק יקר מלא מרמות וחוך לאנשי בליעל , ^ד הנותנים בלים עיניהם , ויבוגו אהור , יכלמו ויבושו, בראותם , שהחכמה האמתית הנזכרת חוסד על מכונתה עפ"י יסודי האמת והעקרים הברורים , נבחר בכור הבחינה מזוקק שבעתים , ומואר מלפיד אש החקירה האמתית , ורק אז , יגיע לנו כפלים לחושיה , רק אז , ישוטטו רבים ותפרם הדעת , לטוב לנו ולבנינו עד עולם . —

פרק שני

מעלות כח החיים ותכונות חוקותיו * מושג החיים * ההאכלותם , מטרת חלדם , סבות קיומם * החאחרות ההתאכלות * חיים מהירים וחזקים ובלתי מהירים ורפים * (אינטענאוועס אוד עקסטעניליוועס לעבען) * והשינה *

פרק ראשון

חדשות אשר לא שערום אבותינו, בטבע האנוש האנוש • וככה
הרעים בגאון קולו, לאמר, ע"י משרתיו ^ד ^ד עושי
רלוננו, וזיותר ע"י הכומר הערוויער, להמון עם: הביטו
וראו המלאכה נפלאה הגורמת חועלות אין בפורות למין האנושי,
ושם טוב להממלא אותה! הביטו וראו חלוק נפלא! התהפכות
חדשה! בני אדם אחרים ישבו ויגורו את הארץ הזאת! הן
המה לא יעזרו במרוצת מסולתם, ואך עפ"י הספור ידעו
הדורות ^ד ^ד הבאים, יקומו ויספרו לבניהם את המקרות
ופגעים אשר הגיעו לנו בימינו! עלבוי ההריון וחבלי הלידה
יקלו להנשים, הן הגה חלדנה, בטרם יבוא חבל להן, בניס
ובנות בריאים וחזקים משלנו, והן הגה הקימנה העוז והאמוץ של
הדורות הראשונים בין בני האדם החי והנזומת לא יפלו עוד
בתחלואים שונים, אם יושפע בהם הכח הנזכר • הלא ירבו
במכלה והבקר ברפתים, הפרחים ביתר הדר ישגשו, והאילנות
יחנו פירות יותר יפות וטובות, ופס האדם העולה היא למעלה,
תפעול פעולות יותר נשגבות ותרחיב יותר משטרה על הטבע
הנפלא, להשית כל תחת רגלי האדם, בהיותה במדרגת
התחדשות נשגבה כזאת לחבק זרועות עולם • אבל, תקותו
לאבדה כחלוס חזיון ליל, ותחלתו נשארה מעל, כאשר שולת
פקודה נכונה ובראשה החכם פראנקלין לחקור אחרי טבע הכח
הזה בהשתכלות רב • עיני ההבל אל התרקעו, ולא נשאר
בלתי מין הקומר, הנקרא [עלעקטריציטעט], והבירור
האמתי שהיות פעל ועשה באמצעית נגיעתו אך על גופים חלושי
העורקים וסכסוכי דעת, ואשר שוא חרופת הכח הזה, הבל
ואין בה מועיל להארכת החיים • בעת הזה התראה איש ידוע
ושמו גראהם במטה השמימית (סעלעסטיאלבעטט) בתכונה
הנפלאה • לחלק לכל השוכב בה, כח חיים חדשים, כפי רלון
השוכב • אבל, המטה הנפלאה הזאת בעלמה חיה חיים קלרים,
כי מלאה קנה תחת בעלי חובות רעים ואכזרים • אשר מכרו
חלקים אחדים ממנה במחיר יקר ביד רמה, ויודע סודה הכמוסה
שהיתה מורכבת מחומר (עלעקטריציטעט), התעוררות
חושיות, סמים מריחם, נעים קולות • בהשתוות נחת,
(זאנפטע הארמאניע) אשר ע"י כל אלה נפעל באמת נשף
חשך, לילה מלא עוגג, מתענוגים חושיים ועדן החיים, אבל,
התלבה

פרק ראשון

מטות שמימיות (היממלישע בעטטען) וכחות הכסוף ע"י אבן
השואבת^ד [מאגנטישע לויבערקרעפטע], אזל נמלא שמין
הטעע של הדוכס גערמאן היה עירבוב מען (הנקרא האנדעל „
האלץ) עלי זענעם ופענכל ; כח הנפלא ע"י האבן
הזכר, הוא ע"י כח המדמה, התעוררות העורקים והתשוקות
החזקות מאוחדים ומעורבים ביחד. ביהר נפלא היא פעולת
האומנית הנקרא [מאגנטיסמוס]. הרופא מעזמער איש
מרמה וערום, חכם להרע הראה נפלאות לא בעבור כחות
נסתרים ובלתי נראים, אך בעבור פקודות ומשטרים הבלתי
רואים ומתבוננים עלי מעשיו המהבילים, יען עלה בנפשו,
לעשות אבנים כאלה עפ"י פעולה אומנות וימכור אותם להרופות
מועילות בעד החלואים שונים, חולי השוקים והרגלים והראש,
כאב שינים, וכדומה ; וכאשר ראה שהלית במעשהו, אז
התאמר והערב את מאמרו להבטיח, שהוא בעלמו הוא
האבן השואבת הגדולה, אשר יכול לבדד התרופות הנזכרות בלי
האבן השואבת האומנית. גופו היה מזוין בכח אבנים כאלה
עדי שיוכל להבטיח, לחלק את הכח הנפלא הזה לגוף זולתו ע"י
הגגיעה. ע"י הושטת אלבעו, ולפעמים רק ע"י השלכת עיניו
עליו להבטיחו. הראה באמת אנשים רבים שהבטיחו, אשר ע"י
גגיעתו, ולפעמים אך ע"י ראייתו, הרגישו ככה הכח הנזכר
כאלו הוכו במטה או בצרזל. הכח הנפלא הזה כנה בשם
[אנימאלישען מאגנטיסמוס] ויחכם להאחיד וליחס התח השם
הזה כל הדברים היקרים בעיני האדם, כמו, קיים ובריאות,
חכמה ובינה, והיות כלם ביחד התה ידו נחונים, ולפי רצונו
וחפצו יוכל להרחיב ולחלק מהם על כל אדם :

ובאשר נלאו להכיל ההבל הזה בקרית וויען הלך לקרית
פאריז, ושמה התחיל להרחיב מנאכחו הרמיה.
רבים וכן שלמים הלכו אחרי ההבל הזה ויהבנו. כלם מהרו אליו,
כלם בקשו, אשר יחלק עליהם מוח הנפלא הזה למען שגם המה
יעשו נפלאות. סדר וערך חברות נסתרות, אשר כל אחד נתן
לו מאה אדומים^ד (לואיזלאר), ואח"כ העיז פניו
להחליט, שהוא הגבר הוקס על להמליא ולהרחיב תרופות

פרק ראשון

זולתה לחוד גידהם, וישבו עפ"י לבריאותם לפחות על זמן ארוך.
הן המה עשו ג"כ בעת"י חלשים ובעלי מורד לחוקים ואמנים, ע"י
הולכת הדם בקרבם מצבת"י עזים וחוקים. וממנו ילא הבחינה
לכעוג בסדר הזה ג"כ באלם. הרופאים המוכהקים כמו ריוול
ודענום בפאריז, הלניחו באמת במעשיהם לרפאות עפ"י תרופה
הזכרת את נער קטן אשר נפל בתרדמה חזקה (שלפ"כט), כי
מלאו גידיו בדם שה, וגם את איש משוגע, בהחליפם דמו בדם
עגל קטן. ובצבור שהבחינה הזאת נעשה אך באנשים חלופים
ומעוגים וימיהו מהם לרוב, מנעו לבדם לבחון גם את זאת.
בשאר בני אדם בריאים וחוקים. אולם, בבהמות וחיות עשו
בסדר הזכר, השכילו והלליחו. —

הפרקים הגדול באקקא אשר עלה ברום שכלו על גפי מרומי ^ד ההשכלה, דמה את החיים

ללהבה המתאכלת ומתחמרת לאט לאט מהאוויר ^ד הכיבה. כל
גוף אף הקשה מאוד יתאכל ויתחמר מהאוויר הנשימה
(אטמאספערע), עדי יעלה בתהו ויאבד. ע"כ גזר אומר
בדעהו ויטפוט צשבלו הזך, אשר ע"י העלרת ההתאכלות וע"י
התקדשות ליחות חדשה בהגוף. בכל פעם יתארך ג"כ כח
החיים. למנוע התאכלות החילונית, לזה לרחוק גופו במרחללות
חמות, ולמשוח במיני משחות ושמינים את הגוף על פני כלו.
ולמנוע ההאכלות הפנימית, לזה להיות תמיד בנפשו שלווה ורוח
שמח, וכלכלו יהי קר ונח. ולמען היטב היבושת והשחתות
הליחות בימי הזקנה, השכיל לעשות עם גופו בכל צ' או ג' שנים
הסדר הזה: נקה והוריק מיעיו עפ"י המי השלשול והקאה,
מהליחות הישנות הנשחתות, ואח"כ הוזין וכלכל את גופו
במאכנים חדשים וטובים ומרחללות טובות, בכדי למללות
האיברים והגדים היבשים בליחות חדשות, ועפ"י זה הגיע לו חזוק
בכל פעם, ויהי בריא ואמין. עת ארוך. —

בעתותינו החדשים המליאו אומנות חדשה לקצור החיים

החח להאריכם. רופאים מזויפים ורוכלי חולות
[שארלאטאנטען], יעלו ויבואו בכל פעם ויבטיחו להאריך
החיים ע"י מיני מלח [אבטראלישע זאלצע] ע"י סגלות נפלאות,
מטות

היה איש פרוע וסובב במעשיו עד שנת הארבעים , וסובב היה חמיד הרוח על ערש דוי בכאב בטן וחלי ראש , ותחלואי הקלחת ' עדי רופאיו הקליטו שלא יחיה עוד יותר משני חדשים , לשוא ירבו רפאות , תנולה אין לו , כי כאבו אנוש ונחלה מכתו , אם לא יעריך חייו בלמנוס רב במאכל ומשתה , וזולתם . וישמע לעלמם , ומיד התל להרגיש בנפשו איזה חזק ובריאות , ואחרי שנה אחת שב לא לבד לאיחיו הראשון , אך נחווה בריא וחזק יותר מאשר היה טרם חליו ' ויתיעץ אח"כ ללמאם עוד יותר בסדר חייו , (דיאט) לאכול ולשתות במדה במשקל ובמסורה . ובמדה כזאת " אכל מהיום ההוא והלאה לא יותר מכ"ד לויט מאכל וכ"ו לויט משקה בכל יום וימנע א"ע מלשתות משקים הרפיים המתממים את הגוף , קרירות והלטנוות , תמדות עזות והשוקות נמרלות ועי"ז קיים עוד את גופו , והביא גם נפשו במשקל השווי וגלייבגעווייכט) ' ואין כל דבר בעתהו . בעת זקנתו אבד משפט גדול . שני אחיו התעלבו וקרה אלם בהם עדי מהו מרוב כעס ויגון , אכן הוא נשאר בנחת ובמתון , בריא וחזק כמלאז . פעם אחת נשלך מהעגלה בין הסוסים וירמסו עליו ויכדו בו יד ורגל , אכן לעת קלר , נרפא במחיר קטן , כי אין רוכא כהטבע ירפא מעת לעת ומרגע לרגע . וככה חי עד מאה שנה לימי חייו , שוקט וכוטח זקן ושצע ימים , עדי מת ובא בכלת אלי קבר .

בפראנקרייך השכילו להאריך החיים , בהקזת דם , והורקתם הרבה פעמים זה אחר זה ,

ולמלאות הגדים בדם חדש , ועפ"ז האמינו לרפאות ג"כ החולאים האנושים אשר לא יוכלו להרפא עוד באופנים אחרים . וכזה עשו הרופאים למלך לודוויג הי"ג . עשרה חדשים טרם מותו הקיזו אותו מ"ז פעמים , ונתנו לו עוד מלבד זאת הרבה סמי הקאות ושלשול . התרופה הזאת נקראה (טראנספוזיאן) . ובדרך הזה היו עושים ההקזה וההורקה : פתחו שני גידים , והוליכו ע"י לגור חלול ודק ' דם הדפק מבעת"י בריא זולתו לגידיו האלה אחרי שהורקו בראשונה מהדם הישן שלהם . בענגלאנד בחנו בתרופה כזאת בבהמות רבות פסחות וחרשות בלאן ובקר והבוסים , משכו והוליכו בסדר הנזכר דם חדש מבעת"י בריא

פרק ראשון

אחר , *) עשׂב צעח"י מדינות וצתים אחדים , וביותר יש יחס גדול בין המזלות והמחכות . וכאשר נודע מאיזה מזל נולד המקרה או החולי להאדם אזי יעלן להשתמש במאכלים , משקים , וצתים העומדים תחת המזל הנגדי להם . ואם השכילו והתבוננו איזה מקרה ופגע רע המוכן ליום ידוע , אזי נוו להתגורר ולשנות מקומו בבית אחר העומד תחת מזל טוב , או , לקחו מיני מאכל ומסקה , או רפואות שונות הנשפעות ממזל טוב , המצטל השפעה המזל הרע . ע"י הסבה הנזכרת האמינו ג"כ להאריך החיים עפ"י טלסמאות וקמיעות , והוא בעבור שהמחכות והמזלות מטרפים ומתייחסים בפעולתם אלה על אלה , התחכמו להתיך מיני מהכות ידועים ביחד . ועשו מהם מיני קמיעות וטלסמאות המתייחסים על המזלות הטובות להשפיע כחם וטבעם ע"י , לכל הנושא אותם גזרו והחליטו לערוב ולהתיך מיני מחכות הנשפעים מהמזלות , לגרש כל הרעות הנגזרות על האדם צעת הלידה , להעלות על פסגו מעמדים טובים , ולסבב שארי עניינים מועילים בענין ריוח הכחורות , זיווגים טובים , ודומיהם . אם היה בהם למשל , מזל מאדים (מארס) מחוקה בצור העקרב [שקארפיאן] ומהותך ביחס השפעתו סביב כל זאת הלכה גדולה , ולנחון רב במלחמות , ועד כה הגיע אמונת אנשי הלצא אשר באשכנז במיני הטלסמאות והקמיעות הנחכות ממיני מהכות כאלה , אשר נמלא בהשבוים ובהנפלים מתל פני שדה מלחמת , מיני קמיעות כאלה הלויס על כוארס להשפעת עוז וגבורה תיקף ולנחון על אויביהם . —

כל עוד נתבונן בהבלים כאלה , ביתר שאת יהי יקר בעינינו איש חכם ונבון , אשר השליך כל אלה אחרי גוו , ואך חקר ודרש אחרי חרופות להארכת חייס על דרך הטבע , קארנארא שמו , איש איטאליען הוא פנה דרך הרים מכשול מדרך העמים , וע"י מנהג ובהר חיוו למד דעת ודרך הבונות הודיעם . ויהיו ימי חייו מאה שנה . הוא

היה

*) מצד אחד אמת הוא כפי דברי חז"ל אין לך עשׂב מלמטה , שאין לו מזל מלמעלה המכה אותו ואומר לו גדל (מדרש רבה פ' זי'אשית פרשה ח') וכן הכל תלוי במזל אפ ילו ספר תורה שנהיכל (ועיין מה שכתב צוה הגאון מהר"ם שי"ף בדרשותיו בצוף ספרו הזה :

אולם מה גדל פחיתו הפערים בעם בענין הארכת החיים
 באלף השלישי לז"ע, עת אפילות הסכלות חתמה את אור
 החכמה מצדו בגבולם. ואך אמונות שוא וזטחוני אליל, עלו על צמתי
 רוס אמונתם, הנמשכים עוד זעיר שם זעיר שם בימינו לעיננו. הן
 המה גרשו והקרימו כל מושג טוב השתכלות נכונה מחוקי הטבע
 המתחבים עלי הארכת החיים. את הכל עשו יפה בעתם עפ"י
 מנאכת הכימיה ולמודי הטבע (חימוע אונד פיק) למען השיא
 לבות ההמון, להאמין בשדים ורוחות רעות. וזכוכבי השמים
 וכוכליהם, אשר באמצעותם יתארכו ויתקלרו חייהם. ולא לבד האמינו
 בהם המון עם, אך גם הגדולים והחכמים שבעמים שמו אמונת אומן
 באלה. כומרים וכגניהם, פלוספים ורופאים מובהקים עשו לעצמם
 באמונת הכל שלהם, כבוד גדול.

טורנאייזען היה בשנת המאה שלפנינו רופא מומחה במקדש
 מלך פרייסין בקרית עיר ברלין, אשר ידות היה לו
 בחכמות ומדעים משאר הרופאים המובהקים ההיו בימיו, ותרב
 הכמתו בין הוצרי שמים חוזים בזכוכים, מודיעים לקדשים, עדי כמעט
 אין בית אשר היה שם עשיר נשאר בארצות אשכנז פאהלען, אונגארן,
 דענעמארק וענגלאנד לבד ישלח אליו ליר נאמן למען הודיע אותו עת
 לידת ילדיהם. וככה נתרבו לו הלירים האלה עדי שהלחינהו ההכרח
 לשכור לו משרתים רבים למען יקבלו רשימות הילדים אשר נולדו מידי
 שולחיו, ועד עתה נמלאו איזה מכתבים בבית עקד הכפרים (ביבלי,
 אטעק) של קרית עיר ברלין, מלאים משאלות כאלה. וגם מהמלכה
 עניזאבט יש שמה מכתבים רבים. הוא גם הוא עשה לוח השנה, אשר
 רשם עליו במלות קלרות או סימנים וראשי תבות, לא לבד מוג ענותי
 השנה, אך גם המקרות אשר יקרו בכל יום, והפתרון שלהם היה אמר
 המיד בתחבולותיו בשנה שאחריה. הלוח הזה היה נחשב ויקר בעיני כל
 משך עשרים שנה, והרויח בזה יותר מאיזה מאות אלף ר"ט.

אולם, איפה חוכל מיו פעולה ואומנות להאריך החיים אשר נתן
 להם חוק וקלכ? — שומעים אנתנו שואלים כשיב,
 שהאומנות כזאת נעשה בזה האופן. הוחלט מכבר להיות כמו שכל
 אדם עומד תחת שפע איזה כוכב, עומד ג"כ כל גוף
 אחר.

פרק ראשון

הער אדיקום הרופא הכריח את החולים שלו ללכת לשוח

בשדה • ולחכך אותם במ"ץ צורית ונתר • וכל עוד שהחלים אותם החולי התאמנו ביתר עוז ע"י תנועות העורקים להחגבר עליו; ועפ"י סדר הזה עשה והלכית להאריך באמת חיי אנשים רבים, עד אשר פלאטא חפה עליו דברים לא כן, בעבור שהאריך חיי אנשים בעלי מכאובות וחלאים, אשר היה טוב להם המות מהחיים • —

האופנים האמתים לפי ערך הטבעי להארכת החיים, נמלאו

בספרי פלוטארך אשר בהארכת חיי עצמו האמיתית אוחס • הוא גם הוא גמר ספרו היקר בהכלל הנחון והטוב הזה • להגית הראש במוזג קר והרגלים במוזג חם, בהתחלת החולאים, ותחת לקחת מיד רפואות שונות, טוב יותר ללוס יום אחד בשנה, ולא לשכות את הגוף בעבור הנפש • סדר פלא וקדוש להארכת החיים בימי הזקנה היה הרגל מעשה הגרעקאמיק, והוא, להפית בפה איש זקן את האויר היולא מנשמת ילדים, לעירי ימים, ועפ"י נחחדש כנשר נעוריו • מקור הענין הזה יבוא מימים הראשונים, כמו שנמלא בהפריס רבים • מרופאים נאמנים ומוזקהים •

גם זה קרוב בימינו הגיח הרופא הגדול באערהאוווע ליסן זקן אחד,

אשר היה מושל העיר — באמסטרדם^ט בין שני נערים, והבטיח אשר להזקן הזה נהרבה עי"ז כח ואומץ רב • ואמת היא, כאשר נשכיל על הרפואה הזאת לאיברים חלופים מהאויר היולא עליהם מהנתחת בעת"י או הנחתם בעודם חיים על חלקים כאבים מהגוף, נמלא שיתרה היא התרופה הזאת •

עלי התרופה הנזכרת נתיסד ג"כ הפחת נשמת רוח לעירי ימים •

באדם חלש, בין הרומים והיונים; כמו שנמלא בשנת המאה הקודמת, במכתב יסן בראס הצירה, מאת ידוע הנקרא קלאדיאוס הערמיפפוס אשר חי^ט קט"ו שנים ה' ימים באמלעות נשמת רוח נערוה קטנות, האיש הנזכר היה משגית על בית המלואים (פינדעל" הויז) ומורה הגערות, וחי המיד בין נערוה קטנות לעירוה ימים, וע"כ האריך ככה חייו זה זמן רב • ע"כ נחז ג"כ עלה טובה לשאוף או לגשום בכל ערב וצוקר, נשמת רוח נערוה בהולות קטנות ישרות, והבטיח שבעבור זאת יתחזקו כחות הגוף והנפש • —

מפתחות לחלק ראשון

ורפואת הטבע בפ"ע (קריזים , היילקראפט דער נאטור) החלקות
 טוה מכח החיים בכל חלקי הגוף מזג טוב - חכונת הגוף בהרכבה
 נכונה בלי חלק רפה וחלש - שלימות כח המוליד - חכונת האדם
 המיועד להאריך חיו .

פרק תשיעי . בחינות שונות וחדשות אודות הארכת החיים -
 סדר נכון הנאות לחוכן חיי האדם - הארכת
 החיים ע"י מני משקה למינים נפלאים - ע"י הרגל והתקנות הגוף
 (אבהערטונג) ע"י בטול והשקטת פעולות כח החיים - ע"י מניעות
 סבות המחליאות וההתאכלות מבחון - ע"י חיים מהירים - היכוד
 הנכון להאריך חיי האדם - חבור נעים מארבעה עיקרים ראשים -
 הובפת כח החיים - חזוק האיברים - העלאת התאכלות החיים -
 שלימות התשלום הנכון - מזגים וטבעים שונים - תקופות החיים -
 מקומות שונים .

מפתחות לחלק ראשון

האיתנים דורות הראשונים בהיונים, רומים, הארכת החיים
בהקברים, מלכים וכומרים, פרידריך השני, הנזירים ופרושים
(ערעמיטען) פנוספים וחכמים, מורים ומלמדי תיכונות,
משוררים ואומנים, אורך החיים בהאכרים ועובדי אדמה, לידים
כורמים ויוגבים - בעלי לבא, מנחים וחובלי הים, ולא כן
ברופאים - החיים הקצרים, הבדל הארכת החיים לפי מזג
אזיר המדינה או העיר:

פרק ששי החלטות (רעזולטאטע) מנסיונות שונות,
השפעות המקום, האזיר ושינוי העתים, על
הארכת החיים, איים וחלי איים, המדינות הישנות אשר באירופא,
חועלת החיים הממוולעים, סבות מהירות המות בעתוחנו החדשים -
מעמד האשות, ענין הפעולה וההתעסקות, חיי השדה, התחדשות
נעורי האדם, יעוד חיי האדם, רשימה מהבדל אורך החיים:

פרק שביעי דרישה וחקירה יתירה ממשך חיי האדם,
והשפעת מעלותיו השלימות על קיומם
והארכתם - חיי האדם המה היוהר שלמים ולכבדים, חזקים ומהירים,
ונמשכים בהארכתם יותר מחיי שאר בעח"י בעלי כלם וחמונה זולתו
(ארגאניזירטע קערפער) מושג החיים ויסודיו הראשיים
(הויפטמאמענטע) השפעתם מבחון, התדמות השווי ויחס
התחלקותם והתחלפותם לחלקי כל הגוף ומיניו (אבסימילאציאן אונד
אנימאלאציאן) - הזנה וכלכל איברי הגוף ולחותיו, התאכלות
הכחות והאיברים מעלמם ע"י התגלות כח החיים ופעולתו, הפרדת
ודחויית התלקים הנשחתים הבלתי נלרכים עוד, מהתלקים הנחולים
ומוכרחים להחיים ואיכות חליפתם לתלקי הכימיאה וגזרה הדומם,
סבת משך החיים והוראתם, השפעת השכל וכחותיו הנשגבות על משך
החיים, מאיזה סבה יקרה קצור החיים, אם ערך הרכבתם יורה על
הארכתם? -

פרק שמיני - היסודות והסימנים הפרטים מאורך חיי האדם
קיומם והמשכס - היסוד הראשון המסבב
הארכת החיים, קיבה טובה ועכול נכון, שינים חזקות, חזה חזקה
וכריאה - לב במעוט התעוררות תשלוס טוב (גוטע רעסעאראציאן)
ורפואת

פרק ראשון קורות חכמת הארכת החיים (מאקראציאטיק)
 בזכשי מזרים ויון — געראקאמיק — מלאכת
 ההגוועה (גימנאסטיק) — הערמיפפוס — תוכן[†] מעמדה בשנות
 קדם — אופן הארכת החיים ע"י למוד תזיוני שמיאו חכמת האיילטרלוגין
 (אסטראלאגישע מעטאדהע) קמיעות טלסמאות ודומיהם —
 טורנאייזען — קארנארא צבדר מנהג חיון — הקזת דם והורקתם
 ונולואות גידי[†] — הגוף צדס חדש (טראנספוזיאן) באקקא[†]
 מעזזער — גראס :

פרק שני מעלות כח החיים וחקותיו, מושג החיים, ההאכלות
 החיים (לעצענסקאנסומציאן) מטרת החיים —
 כבוד קיה החיים — חיים מהירים וחזקים ובלתי מהירים ורפים
 (אינטענזיוועס אונד עקסטענזיוועס לעצען) :

פרק שלישי קיום חיי הלומח והבדל מיניו, המתקיימים
 שנה אחת, שנתיים, ויותר, בחינת ונסיונות
 הרבה מקיומם, גדולים והפרחתם, התלטה האופנים המאריכים
 והמקלרים חיהם :

פרק רביעי משך החיים מגדר החי • הרבה בחינות ונסיונות
 מצעת"י הדומים ללומח (פפלאנלענטהירע)
 הולעים, רמשים, צעת"י השוכנים צים וציבשה [אמפיציען] ,
 דגים, לפרים, חיות היונקות, השפעת הגדול על אורך החיים,
 שלימות האיברים והבלתי שלמות, התאכלות המהירה, והבלתי
 ומהירה :

פרק חמישי מקיום חיי האדם • הארכת החיים מדורות
 הקדמונים, משך הזמן הארוך מקיום החבל
 אינו מסבב שום גרעון והשחתה על חיי האדם, הארכת החיים של
 האייתנים **ב**

הקדמה

הוא , לתת ספרי זה בידם , לא לבד לקרות בו , אך לשנות לפני
עיניהם חמיד הכללים והמנהגים מסדר החיים , ולחוק אותם בעט
ברזל ועופרת ההרגל , בזכרונם הרך , המוכשר עוד לקבלם ,
בצתי הספרים [שולען] , שלהם , כל פרק ופרק בפ"ע ! והנה האמת
אגיד ומה שתחת לשוני לא אכתיד , אשר כל אוכל להחליט , שבספר
הזה כתובים כל הכללים הנחוצים המיוחסים על קיום חיי האדם
ובריאותם בגופם ונפשם , אך זאת הנני מחליט , ובזאת אני בוטח ,
שהתרופות והכללים הכתובים פה , המה מן היותר מועילים וטובים ,
המלטרפים עלי כח החיים בריאותם ומשך הארכהם . — ואל אלה
הרעות רופא כל בשר שכלני דרך החיים ותרופות האלה יעשו יי -
שורש למטה וישאו פרי למעלה , אז , ישגשו בהוד יפעסם , ויהיו
לארז אדיר , טוב למראה ונחמד להשכיל , ורק אז , ישבעו בני האדם
בנעימות חיהם , ויבלו ימיהם בטוב ושנותם בשלום , כל הימים אשר
הם חיים על פני האדמה ! —

המה בר

ולפאר ע"י , איזה הנהגות החיים בעבור שהתבוננתי ואראה , שיותר
 נחון הוא להשתמש בהמלות , הנהגה כזאת או כזאת , מארכת או
 מקצרת החיים , מלומר , מחליש או מצריח כח החיים , כי החולשה
 או הבריאות חלויה נהרצב חזק או רפה אשר בכל גוף ומשאר מקרות
 אלליים , הבלתי יאומן כי יסופר ויוחלט להבלתי רופא . — לפי
 השתכלותי בלמוד החכמה הזאת , בארתיה , לא לבד באמצעות
 רפואות אמיתיות , אך באמצעות מושגי מוסר משולבים בחוכמת
 מגולה . — מי יוכל לדבר מחיי האדם , בלי ההרגשה הנשגבה , לדבר
 ג"כ מעולם המוכרי ? — גוטרת כונתי במלאכתי הגעימה הזאה היתה ,
 להורות , שהאדם בטבעו סגור חוסך לר עם תכליתו המוכרית ,
 בקשר קדוש , יתלכד ולא יתפרד ; ואוכל להחליט באמה גמור , אשר
 לא לבד יראו חוקי המוכרי ליותר יקרים וחשובים , במה שמורים
 ההכרח " הגדול הבא מהם לקיום הטבעי , אך יראו ג"כ הטעמים
 והעקרים הראשיים , שגם הטבעי באדם , נחשב " אך לפי יעודו
 המוכרי , ואך נמנו יולד ההבדל הנשגב מטבע האדם לטבע שאר
 החי , והיות האדם " הנחסר דעת , אשר לבו נלפן משכל עומד
 בהתגדות עם טבעו העלמי , ורק ע"כ חכמה ודעת ישלם האדם
 ביעוד תכליתו הנעלה . — מי יתן והייתי מאושר להשיג תכליתי הכפולה ,
 לעשות את האדם בריא וחזק , לא לבד בגופו הטבעי , אך גם בנפשו
 המוכרית , להיות באמת טוב וישר עם אלהים ואנשים ! — וזאת היא
 אמת מחלטת , שאחד בלעדי השני יבוקש בחנם , ובריאות הטבעי
 והמוכרי אחוזים ודבוקים יחד בשרשרתי אומן מהשגחת הבורא , כחבור
 הגוף והנפש . יחד ינהרו ממקור כלול נלחי , יתפרדו לאחדים ויתחברו
 אח"כ לאגודה אחת , ואך אז , יסבבו יעוד האדם והשתלמותו הנשגבה
 עלי חלד . —

עוד צריך אנכי להזכיר , שספרי זה איננו כתוב לפני רופאים לבדם ,
 אך אף להבלתי רופאים , ובעבורם נחלתי לקצר או להאריך
 בענינים שונים . — וביותר כחצתי ספרי זה היקר לי מכל הון , ללעירי
 ימים , בעבור שרק בתקופות חיי אלה יונח היסוד , מוסד מוסד לאבןפנת
 בריאות הגוף ואריכות חיו , ותטא גדול הוא נגד הטבע הנאמן , ונגד
 בוראו הוא ינורו המוכנו , להתעלל מללמוד החכמה היקרה והנחולה
 הזאת , המבכבה בריאותו ואשרו , בעת נערותו . ע"כ בארתי ביתר
 אריכות הענינים המתחבים על התקופה הנזכרת . ומה נחון והכרח
 הוא

הקדמה

אורך

חיים היה מאז התכלית הראשית והתשוקה העקרית מבני האדם, אבל, מה נשחחים מקולקלים ונגדיים היו החוקים המתוחמים על קיומם והארכתם!

איש

אלהים (טהעאלאג) - אם שכלו נר, ורוח מבינתו כל יענו, ישחק לחקירת ^ד ^ד החכמה הזאה, וישאל: האם כל נתן לבא לאנוש עני ארץ, וכימי שכיר ימיו? יוכל האדם להוסיף - או לגרוע מהם, אף כמלא חוט השערה? הרופא המובהק - ולא לשכלו החולה - ישאל: מה תשוטטו לבקש חרופות פרטיות, ולתפור אהן ממוטמונים להארכת החיים? החנהגו כפי מצותי, שמרו חקותי וחורתי! בקשו לשכך כל תמה חולי אשר יחל לבוא בקרבכם להחליא אחכם, ואך אז, המלאו והבינו הדרך הישר אשר אורך ימים בימינו, ובריאות הגוף בשמאלו! - רופאי אילי ורוכלי חולות (שארלאטאנען), המושכים את המון עם בהצליהם המהבילים אותם, נועלים לקחת מינים שונים מירקות ידועים אשר בילקוטם; או, להקיז דם בכל פעם, לבלוע איזה המי הקאה ושלשול, או לחשים שונים, ומחליטים בהבטחהם אשר באמצעיהם יאורכו משך החיים - הפלוסוף - אשר הוא אך חכם בעיניו, ונגד פניו נבון, יפער פיו לבלי חק, ילטג ויניע ראש, נגד ביאת המות, ובעבור זה אינם נחשבים החיים בעיניו, ובוז יבזו להם - ובעבור שגראה את האמת בהירה כשמש מזוקק שבעתים, שיש ביכלתו להאריכם, כמו שיש בידינו להקטירם. מלאהי א"ע מוכרח לבאר המושגים הנכונים מענין היקר הזה, ולקבץ הרבה חוקים פשוטים ואמתיים, למען יבוא למוד החכמה הזאת בשלימותו, בהדר נכון ויאות, לטובת מין האדם בכלל:

זה

שמונה שנים היה הענין היקר הזה התעסקות הנעימה בשעות הפנויות ממלאכתי, ומאוד ישמח לבי ותעלוזגה כליותי אם יסבב לזולתי אך חלי השמחה וההועלת, אשר נפלג לי בנעימים - גם בעתותי יגון, מלאתי נוחס מהול בשמחת לב, ללמוד וללמד כללי הארכת החיים:

מטרת

כונתי היא, ליסוד אשיות הלמוד הזה, עפ"י הנהגות נכונות והרופות פשוטות, ומלבד אלה נוספת עוד תועלת יקרה אשר אכתבה פה. הגה הוא הדרך היושר טוב ליקר ולפאר

חיי האדם מורכבים לפי ערך טבעם מכחות פרטים מתאחדים וחומרים שונים • להערכה הזאת מוכרחים כמו לשאר טבעים חוקים מיועדים וגבולם מחלטים בקיומם ומשך הארכהם לפי תלויותם ממדת כחם וחומרם ויחסם ההתעסקות בהם, ומשאר מקרות פנימים וחלונים הנפעלים עליהם — אבל, נוכל למהרם או לאחרם במשך פעולתם, כשאר חוקי הכימיה • ע"י העמדת "משפטים נכונים על ענין חומרם ותוכן לרכיהם, וע"י הבחינה והגסיון, נוכל להחליט אופני תנאיהם אשר על ידיהם ימוהר או יאוחר ערך קלורם והארכהם • ע"כ נוכל לזכות עלי יסוד מורה הזה כללם נכונים בסדר הנהגת החיים (דיאט) אשר מהם נהווה חכמה חדשה הנקראת הארכת החיים (מאקראביאטיק) או, האומנות להאריך חיי האדם אשר ממנו נדבר באריכות בהפר הזה :

אין להחליף החכמה היקרה הזאת בחכמת הרפואה (מעדיין), או, בסדר הנהגת החיים הנכלל בחכמת הרפואה, כי זו היא חכמה פרטית צפ"ע, ויש לה חכליתים וגבולים אחרים, תרופות וחוקים משונים בתכונתם מתכמת הרפואה הגזכרת :

תכלית חכמת הרפואה היא, הבריאות, ותרופותיה מתיחסות אך על מעמד ההוה והשתנותו, אכן, חכלית תרופות החכמה הזאת מתיחסות על הכללי • שמה הוא די ומספיק להשיג הכחות הנאבדות, מבלי שם על לב אם ע"י התרופה הנעשה, יאורכו או יקוצרו החיים בכללם, ובאמת האחרון הוא לרוב היותר רגיל בחכמות הרפואה, והוא גם היא לריכה לחשוב את כל מין חולי לדבר רע ומשחית • אכן, פה תורה החכמה הזאת, שלפעמים החולאים בעלמם סבות המה למשך[†] הארכת החיים וקיומם • חכמת הרפואה, מבקשת להביא את האדם על פסגה הבריאות, בשלימות וחוזק רב, והחכמה הזאת תורה אשר בריאות רבה ותזקה מהבצת לפעמים אך קלור החיים • חכמת הרפואה נחשבת נגדה אך לעזרה ומשענה המכרת איזה חלק משוגאי חיי האדם, המה החולאים, משמרת ומרחקת אוהם מהם, ובכל תקפה לריכה להכניע תחת חוקי החכמה הזאת •

הקדמה

תלויות לרוב מאתכם, מחנוך טוב או רע, המסובבות לבניכם אשר יבואו מאחריכם, וממנו ישלשלו כחות הגוף והנפש בהמתהוה לאדם. אך תחת ידיכם יגדלו ויהיו לבני חיל להיותם לעזר ולהועיל לטובת המדינה, ולא לבזות וגם לחרפה לכם ולעלמם ברבות השנים. —

התשובה

הנאמנה להועיל לזולתי מלבד עמותי עסקי, והחפץ היקר הנטע בקרב איש ולב עמוק להשלים כחות רוחו ונפשו להטיב לו ולזולתו, אשר לזאת ידוה לבני במה שלא חשיב ידי להגיעה, וביותר נשיאת עיני בדאבון נפש ועלבון רוח, על בריאות טבע אנושינו והמון מכאובים עם רבוי תחלואיהם, המהגוללים ומתנפלים לבא עלינו באכזריות חמה ובשטף אף, הן המה העקרים המסבים אותי להעתיק את הספר היקר והגחון הזה ללשון עברי לתועלת אחינו בני ישראל. מי חכם וישמר אלה החרופות וכללי החנוך הנשגבים ומועילים הנזכרים בשני חלקים האלה, נבון וידעם, כי ישרים המה דרכי החנוך הכחוצים בהם, ונחולים למנוחות האדם, לבריאותו ואורך חייו, ושלות נפשו עם ביתו, והיות יש שכר לפעולתו. הוא הבריאות היקרה מכל אז, האח, אז, לבני ובשרי ירננו אל אל חי, כי גם משכרתי תחשב בזה שלמה מאת ד' מן השמים! —

המעתיק.

רפה וחלש, אשר ישיגו זריאות נכונה ונאותה להרכבת גופם, ולא להשים מכשול בדרך תנוכם ע"י מנהגים רעים ואמונת שוא. — תאות כל אב ואם היא תמיד לקיים בניהם, בזריאות שלימה ונפש הרוחה; אבל, הה, שלמים וכן רבים יתנהגו אך הגדי בחינוך וגדול בניהם האהובים, בעבור שהמה בעלמם כל למדו והשכילו באיכות החינוך ונהיית כלליו המועילים וההכרחיים, ובמה יזכה נער את ארחו ללכת בדרך אצותם, אם המה מעלו מעל בגדו בגד בחינוך עלמם? הכי אצות יאכלו בוסר, ושיני בניה הקהינה? — איך יתנו את בניהם? כמה יודע איפוא אהבתם הנפלאה להם? כי לא על הלחם לבדו הגוחנים¹ להם יקראו בשם היקר מכל, הון אצות? בכל זאת, יש צד דרכים אשר באמצעיתם ישיגו הילדים זריאות וחנוך טוב; ע"י למוד כלליהם ופרטיהם בספרים המדברים משמירת הזריאות ומניעת הקולאים, וסדר החינוך בערך טוב ונכון, ואז, דעת לנפשותם ינעם. ומי בכל הפרי החנוך הנכלל בהם התרופות הנחולות להארכת החיים, כהפרי הופעלאנד אלה? מי האיש החכם ונבון דעת העמיק הרחיב בלמוד החכמה הזאת, כהמתבר היקר הזה בשני חלקים האלה, בכלליה ופרטיה בשלימות רב? איפה ספר חנוך כזה אשר נדפס זה שמונה פעמים בכל מדינות אשכנז, בכבוד ויקר רב? רבים * (מרופאים נאמנים ומוזבקים אשר בימינו יקימו אותו לעד נאמן, אם יחליטו תרופות וכללים חדשים אודות החנוך הנכון. ע"כ כל איש אשר זריאותו בעיניו יקרה להשיג באמצעיתה חיים ארוכים, ולבלות שנותיו בנעימים עם בניו ויוצאי חלציו, יקרא בפ"ע בשני חלקים האלה, ויחקוק ההרופות וכללי החנוך הבאים בהם, בעט ברזל ועופרת הזכרון בלבנותם, כי רק מהם יובד שלום ביהו על נכון. מה נאווה אף נעים הוא להאצות היודעים בעלמם איכות החועלות לזריאות וחנוך ילדיהם בכחות הגוף והנפש, כפי מכת ידס וסדר ערכם, למען יגדלו להמדינה יושבים זריאים ולהכין משען לעלמם בעהותי רעה וימי הזקנה. — אצות ואומני ילדים! הזריאות והנלחת דורות רבות

תלויות

* (איהן זכפרו הנקרא נייעם היסטעס דער קינדערקראנהייטען ערבעטעם קפיטל זייטע 16. הארטמאן, צעק, איזר פיהויסע ערליהונג וואליך והרצה דומיהם יענו ויאמרו, יודו ולא צושו, שלרוב המה יאצו מעיני יסועות תרופתם מטפרי הופעלאנד

הקדמה

מפרסמם בתוך קהל ועדה, יחטא נגד אלהים ואלם, כי רק עפ"י ההנהגות סדורית בתרופות הנקולות והמועילות האלה, יחיה האדם על מולא פי 7' . —

ממלכה או מדינה המנהגת עין השגחתה על ראשית התנוך ע"י פקודת משטר (פאליציא) לריכה להשעין את יושביה הנחולים תחת ממשלה ע"י מלוקי הכנות טובות כאלה, באנו לעיני חנוך הילדים מימי שחרותם, עדי יגדלו ויהיו לאנשים יודעי דעת . —

נובר להקליט בצירור אשר ממלכה או מדינה כזאת הוליד והגדיל יושבים בריאים וחזקים, בעלי מדע, אנשי תבונה, ואומנים שלמים בכל פעולה ומלאכת מחשבת. חכמות והבונות שונות הפרחנה ביפעת הפארת, פעולות ומלאכות תחת ידי אמן תלחנה השוכנים יפרו וירבו, ביניהם כל ימלא רוח נכאה ונפש נשברה, איש מכאובות וידוע חולי, עני ואביון, כודל וחסר לקס, להיות בלתי מוכשר להבב עזרה בעד טובת המקום אשר הוא יושב בו ולמשא יחשב עוד להמדינה או להעיר ושוכניה. הללחתה הפנימית הפרת פרוח, כארזים עלי יבלי מים . —

כרל גדול הוא ומאונת מרופאים מובהקים ונאמנים, שהיות מקור הרבה מעללים רעים ונשחתים מונח בתוך גוף רפה וחלש; כמו שהפארות והתשוקות הנראות להסבות האמתיות מפעולתו ומעשי ידיו מבודרות ומהוכחות אך באנו לעיני הרכב גופנו ויחס הרגשות שונות הנטועות בקרבנו. אף אם מספר יושבי המדינה רב מאוד, אם נהכנו מחומר רפה בלתי נשלם, אם נחסר הכח בגידי גופיהם ועורקיהם, אם נחסר ערבוז נכון במין לחוסם ואם נחסר הרהבת עוז ונאומן ברוחם ונפשם, אזי אך מעט תרוח המדינה בהמספר הרב הנחלש בגוף ונפש, ובקהל רפאים ינות מקהלתה. ממהירת הכשואין, עוד לא יתרבו שוכניה, אם כל ידאג בהשגחה פרטית להורים לבניהם אשר ילדו, בריאות טובה וחנוך לנער על פי דרכו, גם כי יזקין לא יסור נמנו. אולם לריך להיות נחשב לחובה קדושה ונאמנה, לאבות ואומני ילדיה, לקיים לא לבד בריאות הילדים הבריאים הנולדת עמהם בגיתם מרחם, אך גם לעזור את הנולדים רפה.

הכרה ידיעת החכמה היקרה והנחולה מהארכת החיים (מאקראציאטיק) ערך סדורה ותוכן ענינה נקל להבין לכל איש אשר לו לב מדע להבין ולהשכיל, ורוח מצינתו יעגנו תועלתה. רופאים ופלוסופים פדגוגים, או אומני ילדים יעמלו בשקידה יתירה להשיג מטרת החכמה הזאת על נכון. גם מולכינו וגם יבנינו הדורשים לטובת עמיהם יתשבו בין עקרי השגחתם: להצבונן על תוך הטבעי והמוסרי שלהם כי ידעו ויבינו שאך באמצעותו, אכן פנת הללחתם יהי מוסד מוסד. אכן, כל העמל הגדול הזה יוכל אך אז לעשות פרי תועלת, אם כל איש פרטי המחונן בדעה והשכל, יוסיף דעת ירבה תבונה להגדיל החכמה הנחולה הזאת ולהאדירה. — בהרבה מדינות ארץ אשכנז נראה יגיעה נאמנה בשקידת החכמה המועילה הזאת, להפיק פרי ומרפא לנפש האדם:

בשמחה וגיל יתבונן כל עובר אורח עלי ההערכה הנפלאה הזאת, ומברך את המלכים והנסיכים הטובים והישרים בלבותם, הפועלים ועוזרים לטובת האדם בכלל כפי מכת ידם, להגיע עד מטרת תכליתה הנכונה. —

כחות הטבעיים והמוסריים הנתועים בנפש האדם, נאחדים יחד תחתם לר, יתלכדו ולא יתפרדו ולריכים אנחנו להוליאם מתעלומה אור בהשחות נעימה. לכן ערך הטבת המוסרי בלי הטבעי הוא מן הנמנע, כהטבת הטבעי בלי המוסרי. על זאת ידוע לבד כל ישר הולך, עלי עירות גדולות מלאות עושר וכל הגולה, ועין כל יושם עלי התרופות הנחולות מהארכת החיים אשר מהם תלויה בריאות האדם, פנת הללחת חלדו, ואשרו הנלחי; ולא לבד טובת כל פרטי, אך טובת המדינה בכלל, ועוד רבים וכן שלמים טחו עיניהם מראות, מהשכיל לבותם, לדעת לעו ח את יעף דבר לשמוע בלמודים מועילים האלה. המציאים שקוי לעלם ומרפא לנפש, בבתי הספרים, אז לבנים יודיע אמתתם, יעיר איש את רעהו ולאחיו יאמר חזק. כמעט על כפים יחוק אותם וישווט לנגדו תמיד. — כל היודע אותם ואינו

מפתחות

ססוף ומה מקלר הקי"ב מ"ב פ"ב ,
שנוי מא האור"ח"א ,

שמיכות טובים יוצר הקי"ב ומה חסות להחכות בהן ח"ב ,
שינה מעלרת מהי"ב הקיים ח"א פ"ב ותרופה היא להארכת שם
ההחנהגות לישן במנוחה שם ,
שינה ארוכה מזקת לבריאות ח"ב ,
שינים טובים מארזכים הקיים ח"ב תרופה לקיימם לבריאות ח"ב מ"ב
פרק י"ב ,

שחוק (לאכען) טוב מאוד לבריאות הגוף ח"ב מ"ב פרק י"ב ,
שמחה תרופה מועילה להארכת התיים ח"ב מ"ב פרק י"ב ,
שמן וכת רפואתו תרופה ראשית להרעלה ח"ב מ"ב פרק י"ב ,
שלות הגפס (לופרדענהייט) תרופה מועילה להארכת התיים ח"ב
מ"ב פרק י"ב ,

שנהב (עלעפאנט) יאריך חייו יותר מכל בעח"י ח"א ,
שכר (ביער) מעלותיו ודרך עשיתו ח"ב
שמות הבקר נחשבות להעת היותר טוב ומועיל לכל עבודה ומלאכה
ח"ב מ"ב פרק י"ב ,

שערות חדשות ילמחו לפעמים בעת הזקנה ח"א ,
שעשועי ילדים (קידערשפילע) מוכנים לפעמים לילדים ח"ב ,
שפאנישן עארכת ח"י יושביה ח"א פ"ה ,

ת

האות החוששים ח"ב ,

תאות חזקות מקלרות הקיים שם ,

תולעים ומסך חייהם ח"א ,

תחמם (פאלקען) והארכת חייו ח"א ,

תנין הגדול (קראקאדיל) יאריך חייו למאוד ח"א ,

תענית טוב מאוד תיזה ימים בשנה ח"א ,

תענית הגוף ממולעות מארזכות הקיים ח"ב ,

תקוה וחוללת תרופה יקרה ומועילה להארכת הקיים שם ,

תקופות הקיים ח"א ,

תרופות להנצל מסכנות המות ח"ב ,

תרופות להאריך הקיים במזרים בארץ יון , ע"י חיוני כוכבים , ע"י

קמיעות וטלסמאות הורקת דם (טראנספוזיאן) ע"י ההקשות הגוף ,

ע"י האחרות און הבטלת הקיים , ע"י מניעות החולתים ח"א :

מפתחות

ק

קדחת הערב והיום ח"ב : תלומותיו ואזהרות להתנהג על פיהם בחולי
הקדחת ח"ב

קוץ העת (לאנגעוויילע) מקלר החיים ח"ב
קור גדול מאבד כח החיים ח"א
קברים ומלכים ואורך חייהם ח"א
קפדנות, מזקה מאוד למשך החיים ח"ב

ר

ר'חילה, בכל יום במים קרים ח"ב
רומים האריכו חייהם ח"א פ"ה
רמשים ומשך חייהם ח"א
ריאה, נחלשת ברצוי ונות ח"א פ"ח
רעלים דברים ונעפשים (קאלטאגיאזע, ווענערישע) ורעלים
טבעים ח"ב. המעפשים המה היותר מסוכנים להאדם ח"ב
מוכל לבטלם ולעקרם מכל וכל ממדינותינו ח"ב
רעל השגעון ח"ב. תרופה להשמר ממנו, שם ח"ב. נו"א פ"ט
רעל הררעת וחכונותיו ומשפט השמירה ממנו ח"ב
רעל המאזערן ח"ב. רעל קדחת הרקבון (פוינפיצער) ח"ב. תרופה
להשמר ממנו ח"ב

ר'חיה, החפץ לרנח א"ע ונזמה יבא ההכונה הרעה הזאת ח"ב
רפואות להארכת החיים ח"א
רופאים אינם מאריכים החיים עפ"י רוב ח"ב
רופא עול ורע הוא ענין רע ומשחית ח"ב
רופאים רבים לא טוב לפעמים לחולי אחד ח"ב מ"ב פרק ט"ו
רשימה מומכפר בני אדם שמתו מחלאים ח"א פרק שטי
רופאים מזויפים (שארנאטאנען) ח"א פ"א



שגרון ולמוק הגידים ח"ב מ"ב פרק ט"ו
שוכות (געשטרייכע) משך חייהם ח"א פ"ג
שומן הרובה ח"ב מ"ב פרק ט"ו
שונאי החיים ח"ב

מפתחות

עורב יאריך חייו למאוד ח"א פ"ד ,

עטום וזילות החוטם (קאטאררען) ח"ב מ"א פ"ד ,

עירות גדולות מקלרות חיי הסוכנים בחוכן , ח"ב ג"ב פ"ח ,

עכול טוב מאריך החיים ח"א פ"ח ,

ענגלאנד מארכת חיי יושביה ח"א ,

עסק גדול במקנה וקנין הנעשה בעמל רב מקצר החיים ח"ב מ"א פ"ד ,

עופרת (בלייא) הוא רעל ממית , ח"ב מ"א פ"ט ,

עיני השחק (קרעהענאווגען) מועילים יותר להשמיד העכברים

מארזעניק ח"ב ,

עפעמטרא חיייו יום אחד ח"א פ"ד ,

עפר העלים ' תרופה מועילה לרפואות שונות ח"ב מ"ב פרק ט"ו ,

עלבות מקלרת החיים ח"ב מ"א פ"ז ,

ערמון יאריך חייו למאוד ח"א פ"ג ,

עת ומקום השינה ח"ב מ"ב פרק שטי ,

פ

פאקען והרכבתם ח"ב מ"א פ"ט ,

פחד יזיק מאוד לבריאות וחיי הגוף ח"א פ"ז: הפחד מהמות יקלר וימדר

החיים ח"ב מ"א פ"ז , תרופות והנהגות נגד פחד המות , ח"א פ"ז ,

פלכלין וחועלחם ח"ב מ"ב פרק ט"ו ,

פלוקפיים יאריכו חיייהם ח"א ,

פרידריך מלך פרייסען והנהגת חייו מ"א פ"ה ,

צ

צב (שילקערטע) חוזק חייו והמשכס ח"א פ"ד :

צומח , ומשך חייו , בני שנה אחת , שנחים ויוחר , העלים צמיחים

הרבה , חיייהם קצרים , ובמינים מריחים , חיייהם ארוכים ,

עץ חזק מאוד חייו קצרים , משך חיי הצומח וגדלו יוכל להאריך ע"י

הכלכול ח"א פ"ד .

צוקר וחועלתו ח"ב מ"ב פרק י"א :

צמר הנקרא פלאנעלל וחועלתו ח"ב מ"ב פרק י"א :

צפרים ומשך חיייהם ח"א פ"ד .

צנן הים או חמכא וחועלתו ח"ב מ"ב פרק טו

צפר הים (שוואץ) ומשך חייו ח"א פ"ד :

מפתחות

מרחץ הרגל ומשפט סתנהגות עמו ח"צ מ"ב פרק ט"י.
מרחלי הים (זעעבאדער) ותועלהם ח"צ מ"ב פרק י"א.
משוררים ומליצים יאריכו לרוב חייכם ח"א פ"ה.

ג

נארוטגען מארכת ח"י יו שזיה ח"א פ"ם.
נגון ותוענתו להחיים ח"ב מ"ב פרק י"ד.
נזיד טוב מאוד לבריאות הגוף ח"ב מ"ב פרק י"ב.
נזיד עב משבולת שוטט גרש כרמל ותועלתו ח"ב מ"ב פרק ט"י.
נזירים ופרושים יאריכו חייכם ח"א פ"ה.
גביעות תרופה נכונה להארכת החיים ומשפט סתנהגות בנשימות

ח"ב מ"ב פרק י"ג.
נעשרן וקלור חייכם ח"א פרק ששי.
נעורים (יוגענד) ההתעסקות באיזה מלאכה ועבודה בתקופת הזאת
מארכת החיים ח"ב מ"ב פ"ג.
נפש הערכות הנפש ח"ב מ"א פ"ו.
נקיון תרופה נכונה להארכת החיים ח"ב מ"ב פרק י"א.
נקיון העור תרופה נכונה להארכת החיים ח"ב.
נשיקות מסבבות לפעמים איזה רעל ח"ב מ"א פ"ט.
נשיקות הדבורים והלרעים וחזופתן ח"ב מ"א פ"ט.
נשימות ילדות קטנות אם ישאף מהן מאריכות החיים ח"א פ"א.
נשים משך חייכם ח"א פ"ה.
נשר אורך חיו ח"א פ"ד.

ד

כוס ומשך חיו ח"א פ"ד ח"ב.
סימנים על אורך חיי האדם ח"א פ"ו.
סימנים על הרעלה ח"ב מ"א פ"ט.
סימני קדחת וחכונותיו ח"ב מ"ב פרק ט"ו.
סימנים מרופא מובהק וטוב ח"ב מ"ב פרק ט"ו.
ספר רפואות לשלחן כל אוכל ח"ב מ"ב פרק י"ב.

ע

טובדי האדמה אינם מאריכים חייכם ח"א פ"ה.
טור חכונה רעה ממנו תוליד תחלואי רעהאומאטיסמען ח"ב מ"ב
טורב פרק י"א.
דת

מפתחות

מוזג טוב מאריך חיי האדם ח"א פ"ח ,
מוזגים (טעמפראמענטע) שונים והשפעתם על הארכת החיים ח"א
פ"ט ,

מדינות הלפון אינן מאריכות חיי יושביהן ח"א ,
מאגנטטיסמוס וחכונותו ' אש הוא סבה להארכת החיים ח"א פ"א ,
מחיה עזה מזקת לגוף האוכל ח"ב מ"א פ"ב ומ"ב פרק י"ט ,
מטה שמימית (בעלעסטישעם בעטין) ח"א פ"א ,
מים נחזק להחיים ח"א מ"ב פרק י"ב ,

מי קלב (סראוויטקע) תכונותיו וחועלתו ח"ב מ"ב פרק ט"ו ,
מלאכת התנועה (גימנאסטיק) תרופה נכונה להארכת החיים ח"א פ"ט
מיני מלח להארכת החיים ח"א , פ"ט
מלבושי הגוף אש טובים המה מפשחים או למר או פלאנעלל ח"ב מ"ב ,
מנוי החכרון (רעהטאראליאן) עקר ראשי נהארכת החיים אלל
בעת"י והאדם ח"א פ"ח ,
מנהגי החיים (דיאט) לבני אדם המושגים בטבעם וחלוקיהם ח"ב מ"ב
פ"ז ,

מנהג נכון בסדר החיים מאריך החיים ח"ב מ"ב פרק י"ב ,
מנהג בלתי נכון בסדר החיים מקצר החיים ומשפט הנהגתו בנשיעות
ח"ב מ"ב פרק י"ב ,

מטרת החיים ח"א חיי האדם ויעודו שם , חיי האדם עפ"י דרך הטבע
הפרטי שלו ' ויוכל להאריכם עד שתי מאות שנה ' ולא כן ביחס
ההלטרפות המשונה מאוד כטבעי בני האדם ח"א ,
משך החיים ממה הוא הלוי ח"א ,

משך החיים יאורך או יקוצר ע"י מקרות חלונית ח"א פ"ז ,
משך חיי האדם ח"ב ' חיינו נוטים להיות ארוכים ולמיחות חטופות ח"ב ,
משכן היצור בהצילה או בבטן האם מסבב הבדל גדול להארכת החיים
ח"א פ"ב ,

משיחה (זאלבע) לכויה ח"ב מ"ב פרק ט"ו ,
משקים מריחים (שפירטואעזע געטרענקע) והשפעתם על
הבריאות ח"ב מ"ב פרק ששי ,
משקים הנחנים מרופאים מזויפים (שארלאטאנען) למיני חולאים
ולחולי קדחת ח"א פ"ט ,

משקים משכרים ומחממים והשפעתם על בריאות האדם ח"ב מ"ב
פרק ששי ,

מרחץ מים פושרים טוב מאוד לקיום בריאות הגוף ח"א ,
מרחץ

מפתחות

לפי חלקים השונים מהגוף , סכום הרבה מכת החיים הוא יסוד להארכתם , ח"א פ"ב ,

כח הדמיון ' אם הוא חזק מאוד יקלר החיים ח"ב מ"א פ"ח ,
כחות הטבע המרפאות (היילקרפטע דער נאטור) המה עקרים ויבודות להארכת החיים ח"ב מ"ב פרק י"א וי"ב ובהערות המעתיק ,
כח המוליד המעורר טרם עמו , חולי ראשי לדורותינו החלושים ח"א פ"ח ,

כח המוליד ' הרוחני והגשמי ח"ב מ"ב פ"ב ,
כח ההשתכלות (דענקראפט) יחלש ע"י הפרלות בזנות ח"ב מ"ב פ"ב ויקלר החיים ח"ב ,
כחות הנשגבים מהגפס והשכל ' משפיעים הרבה על הארכת החיים ח"ב מ"ב פרק י"ח .

כלי הנשימה וחזה טובה ' הוא יסוד הארכת החיים ח"א פ"ח ,
כלי בשול מעופרת ' מוכשרים לסבב איזה הרעלה להאוכל ח"ב מ"א פ"ב ,

כלכול הצומח שלא כמשפט ' יקלר חייו ח"א פ"ב ,
כשרוני חולאים שונים וסימניהם ח"ב ,
כשרון הרזון והסימן להכירו איכות ההתנהגות עמו ח"ב מ"ב פרק י"ב ,

ל

לוח או רשימה מהשפעת יחב הלטטרפות חיי האדם אשר דימינו בדורותינו ח"א פרק ששי ,
לחות רב בהאור יזיק לבריאות הגוף ומשך הארכת החיים ח"א פ"ט ,
לחם וככולו , ח"ב מ"ב פרק י"ב ,
לפת ח"ב מ"ב פרק י"ב ,

מ

מאכלים מורכבים ממנים שונים מזיקים לבריאות האדם ח"ב מ"ב פרק י"ב ,

מות טבעו ותכונתו ח"א פ"ז הזכירה בו מהכירה פתדו ' אין שום אדם ירגיש איזה כאב ועגווי בעת המות שם שם . ימלא גרוכ בבתי מלואים ואהופים (פינדענהייזער) ח"א שם . בעירות יותר מבכפרים ח"ב מ"ב פ"ז ,

מפתחות

חחול (פערפופונג) בחולעים ורמשים הוא כבה להארכת חייהם ח"א
פ"ד

ט

טאזבאק עשנו והספעתו הרעה על זריאות הגוף ח"ב מ"ב פרק י"ב ,
טחורים (העמאררהאידען) כשרונים וסימניהם ואיכות התנהגות
נהגאתו בהם ח"ב מ"ב פרק ט"ו ,
טבע האדם מה הוא וחכמתו ח"א פ"ט ,
טבע הגוטה למרה השחורה , האלומה הירוקה והלבונה ח"ב מ"ב
ומשפט ההתנהגות עם טבעים כאלה הם הם .

,

יונים (גריצען) בהם ימלאו חיים ארוכים ח"א פ"ה ,
י"ד יין , משפט שתיחו , ח"ב : שתיחו במעמד הזריאות ובחולאים ח"ב
מ"ב פרק ט"ו .

י"ש , וחכמותיו המזיקות והמזריאות ח"ב מ"ב פרק ט"ו ,
ילדות שתי שנים הראשונות מחיי היילד נחשבות עוד למשך צת
הלידה ח"ב מ"ב פ"ב .

יכודות ועקרים ראשים להארכת החיים ח"א פ"ח ,
יקילה הרבה מקלרת החיים ח"ב מ"ב פרק ששי ,
ירקות ופרחים הנחשבות לתרופות מורגנות וזיחיות (הייזליכט
מיטטעג) ח"ב מ"ב פרק ט"ו .

כ

כבוד אשתו , הוא חרופה להעלרת כח המוליד , ח"ב מ"א פ"א ,
כח ובאורו 'ח"א פ"ב ,

כח החיים מה יקרא , הכונותיו וחקותיו , החקרבות משונה אל איזה
גופים , יוכל להיות מאוסר או חפשי , יתן לאדם הכשר והכנה וישנה
חקות הכימיהא אשר בהטבע , יעמוד נגד כחות המהרבות אשר בטבע
האדם 'יהרבה ויתחזק ע"י איזה כחות הטבע ' יתעמך אחרי עבודה
קשה ' ויתחזק אחרי מנוחה ומרגוע ' התגלותו יראה באופן משונה !
לפי

מפתחות

חוקן [קליסטיר] חועלתו ואיכות עשיתו להחולה ח"ב מ"ב פרק ט"ו
 חיים, ותכונתם • על מה אלדני בריאותם הטבעו, חיים מהירים ובלתי
 מהירים, כח החיים חזק מאוד בהרבה בעת"י וקשה להפרדו מהם שם
 ח"א פ"ב

חיי האדם ועקריו הראשים ח"א פ"ה

חיי האדם ויעודו • ח"א פ"ט

חיי האדם מתוכנים ביתר שלימות מכל החי, וכבוד המעלה
 היקרה הזאת • ח"א פ"ז: סימנים על אורך חיי האדם ובאיזה אופן
 יקולצרו החיים שם שם,

חיי האב והאב אם הם ארוכים מאוד או קצרים מאוד יקלצרו חיי
 הבנים ח"ב מ"ב פ"א,

חיי שוכני שדות וכפרים טובים וגמשים יוהר משוכני עירות ח"א
 פרק ששי, ח"ב מ"ב פ"ט,

חיי עמל וטרחא בעבודה בימי הנעורים, מאריכים חיי האדם, ח"ב
 מ"ב פ"ג,

חיות היונקות (זייגעטהירע) והארכת חייהם ח"א פ"ד,

חכמת הרפואה ואיכות ההתעסקות עמה כמשפט ח"ב,

חכמת החושים בכוכבים (אסטראלאגיע) אמונת השפעתה, על
 ארכת החיים בימים קדמונים, ח"א פ"א,

חכמת הרפואה (מעדילין) והבדלה מחכמת הארכת החיים
 (מאקראציאטיק) בהקדמת המחבר ח"ב מ"ב פרק ט"ו,

חלב תרופה עקרית להנרעל כח רפואה לילדים ח"ב מ"ב פ"ב,

חלק חלש מהגוף, מהבב לפעמים חולאים רבים ח"ב מ"ב פרק ט"ו
 סימנים עניו שם שם,

חמאה • וכח תרופה ח"ב מ"ב פרק ט"ו,

חוק נחנקים וההתעסקות עמהם ח"ב,

חנוך וכדר התנהגותו עם הילדים ולעירי ימים ח"ב מ"ב פ"ב,

חנוך המחליש בריאות הגוף ח"ב מ"א פ"א,

חנוך ויקרת מעמד המחנך ח"ב מ"א פ"ה,

חנוך בחקופה הראשונה והשנייה מחיי הילד ח"ב מ"ב פ"ב,

חנק נחנקים וההתעסקות עמהם ח"ב מ"ב פרק ב"ז • תקירה רבה
 בכח הדמיון ח"ב מ"א פ"ח,

חרדל (זענג גארטשילע) הכנת רטיה ממנו ותרופתו ח"ב מ"ב פרק ט"ו
 חשבון חיי הדגרות הקדמונים ח"א פ"א,

מפתחות

התחלפות העור (הייטונג) תרופה למשך החיים , ח"א פ"ד
 התיגעות יתירה בכחות הנפש מקלת החיים וסימנה שס ח"ב מ"ב פ"ג
 התעסקות הנפש, היא סבה נכונה להארכת החיים | ח"ב מ"ב פרק י"ח
 התעסקות באיזה מעשה ופעולה היא סבה נכונה , להארכת החיים
 ח"ב מ"ב פרק י"ח •

התקשות הגוף בהרגלים שונים , ומתי מארכת החיים ח"ב מ"ב פרק טו
 • †

זוהם וחלאה , מקלר החיים והיא סבה נכונה' לחלואים שונים ח"ב
 מ"ב פ"א •

- זקן התבל אינו משפיע מאומה על חיי האדם ח"א פרק ששי •
- זיעה , תרופת שוא להארכת החיים ח"א • פ"א •
- זית , יאריך חייו למאוד , ותועלותיו ח"א פ"ג •
- זקנה והתנהגות בעת ההוא ח"ב מ"ב פרק יז •

זרע, הולאת זרע לבטלה, אם בדרך הגשמי או הרוחני מקלר חיי האדם
 ח"ב מ"א פ"ב

זרע פשחים (ליינזאמען) , ותועלותיו , ח"ב מ"ב פרק ט"ו :

ח

חבלי המות ח"ב מ"א פ"ז •

חוזק האיברים והתקשותם מקלר חיים ח"א פ"ט

חולי הטחול (היפאכאנדריע) , הכשרון להאחו מזמנו , ואיכות
 ההתנהגות בחולי הזה ח"ב מ"ב פרק י"ב •

חולאים והתעסקות בהם שלא כמשפט מקלרים החיים ח"א פ"ד : מתי
 יוכשרו החולאים להאחו בגוף אחר זולת החולה , ח"ב מ"ב פט"ו

השמירה מהם וההתנהגות בהגיעם להגוף ח"ב שס שס •

חולאים מדומים (איינגעציל דעטע קראנקהייטן) מקלרים החיים
 ח"ב מ"א פ"ח •

חוס ריע החיים ח"א פ"ב מחיה את הנטבע ח"א פ"ב

חוס חזק מקלר החיים ח"ב •

חומץ יין וכח הרפואה שלו ח"ב מ"ב פרק ט"ו

חופרי הרים [בערגלייטע] אינם מאריכים חייהם ח"א פ"ה

חומר חומלי (זויערשטאף) הוא המחיה מאויר הנשימה (אטמאס)
 פערע ח"א •

חוקן

מפתחות

בשול באומנות יתירה מקלר החיים ח"ב מ"א פרק ששי •
 בליס , הכונתם ותועלתם ח"ב מ"ב פי"ב •
 בריאות אב ולאס מכבדת הרבה על בריאות וחיי הבנים ח"ב פ"א מ"ב
 בשר , הכונתו ותועלתו • ח"ב מ"ב פרק י"ב •

ג

גבינה ותכונתו ח"ב מ"ב פי"ב •
 גדון מהירי יקלר החיים ח"ב מ"א פ"א
 גוף חלש וחוני יוכנ להרפא ע"י בדר נכון במנהג החיים ח"א פ"ז
 גלד , נגלדים (ערפרארענט) והתעסקות עמהם להושיבם לחיים
 באופן איפשרי ח"ב • מ"ב פרק ט"ז
 גמל ואורך חיו ח"א פ"ד
 געראקאמיק , הרופה נהארכת החיים ח"א פ"א •
 גפן יאריך חיו למאוד ח"א פ"ג •
 גרם כרמג (גרויפען) ותועלתיו • ח"ב מ"ב פרק ט"ו •

ד

דגים ומשך חייהם ח"א פ"ד • , הדג (הנקרא הטנט) ואורך חיו
 ח"א שס •
 דג הנקרא (קארפין) ואורך חיו ח"א פ"א שס : ושאר מיני דגים שס שס •

ה

העלרת כח המוליד בימי הגעורים היא סבה להארכת החיים ח"ב מ"ב
 פ"ד וכלנים בהתנהגות ההעלרה הנזכרת ח"ב שס שס •
 הקזת דם חרופה להארכת החיים בימים קדמונים ח"א פ"א
 הרגשה חזקה , מקלרת החיים , ח"א פ"ט •
 הרעלה ואיכות ביאתה ח"ב מ"א פ"ט : חרופה להשמר ממנה ח"ב שס
 שס •
 הריון , משפיע הרבה על חיי הילד ח"א פ"א מצטיח את חיי הברה •
 שס שס •
 ההאכלות מהירה ובלתי מהירה ח"א פ"ד
 התחדשות געורים (פעריינגונג) היא באיפשרית גם במין האדם ח"א
 התחלפות שס שס

מפתחות

איזלאנד אינגע מארכת יושביה • ח"א פ"ה

אטאליען-משך ח"י יושביה • ח"א פ"ה

אזרים, הרבצת איברי הגוף ותכונתם השונות, משפיעות הרבה על הארכת החיים • ח"א •

אישות, הוא היסוד העיקרי לשלום בית, ועוצת הפרטי והכללי ח"ב ובאיזה אופן הוא מסבבת הארכת החיים ח"א מ"ב פ"ה •

אכילה בלע ולא בחפזון מארכת החיים ח"ב מ"ב פרק י"ב •

אכילת ערב לילדים ולעירי ימים ח"ב מ"ב פרק י"ב •

אכילה ושחיה יותר מן המדה מקלרות החיים ח"א פ"ה •
החנהגות בנידון

אכילה ושחיה לקיים בריאות הגוף ח"ב:מתי יפסק האדם מאכילהו ח"א אלון (לינדע) ואורך חייו ח"א • פ"ג

אמונה בהשאלת הנפש, היא יסוד ראשי להארכת החיים ח"ב מ"ב פ"י אלה (אייכע) יאריך חייו יותר מכל חיי הלומח ח"א •

ארז (לעדער) יאריך חייו למאוד ח"א פ"ב •

ארזעניק, רעל גורא ומשחית ואיכות ההרפאות ממנו ח"ב מ"א פ"ט ארכת ומשך ח"י המין הזה ח"א פ"ד •

ב

לאאזאב, יאריך חייו יותר מכל גדר הלומח ח"א פ"ג

בגדי למר, אינם טובים תמיד נהתפשט בהם ח"ב מ"ב פ"א ומתי המה טובים לרפואה ח"ב שם שם

בורית, וכת רפואתו ח"ב מ"ב פרק ט"ו •

בושם ותכונתו ח"ב מ"ב פ"ב •

בתי מלואים, ואסופים, בתוספת יתגבר המוח למאוד ח"א פרק ששי •
בתי מלויירים חדשים יזיקו למאוד לבריאות הגוף ח"ב

בית מרקחת (אפאטעקע) נשוכני בית ועוברי דרך ח"ב מ"ב פט"ז
בנין הגוף מסבב כשרונים רבים לתחלואים שונים • ח"א

בראמאנען ואורך חייהם ח"א פ"ה

ברק, רפואה להנפגעים ממנו ח"ב מ"ב פרק ט"ז •

בעילת נשים אחרות זוגת אשתו, מזקת מאוד לבריאות הגוף ח"ב מ"ב פ"ב •

מפתחות התרופות והרפואות הנאות בספר הזה :

א

אבטיניען אינה מארכת חיי יושביה • ח"א פה
 אהבת האמת, תרופה להארכת החיים ח"ב
 אבק גחלת (קאהלענפולווער) תרופה להשיב מים נבאשים להיותם
 נקיים ח"ב • פ"י מ"ב
 אבק השינים (לאהנפולווער) תרופה לכאב השינים ח"ב
 אדרות שער (פעלנז ווערק) לא טובים הם להלכש המיד ח"ב
 אהבת האמת תרופה להארכת החיים ח"ב פ"ג מ"ב
 אהבת נשים יותר מן המדה מקלרה החיים ח"ב ומתי יקרא יותר מן
 המדה שם פ"א מ"א
 אויר במוג טוה משפיע הארכת החיים ח"א פ"ה
 אויר משונה בחכונותיו מזיק לבריאות האדם ח"א • שם
 האויר היה יותר קר בימים קדמונים ח"א • שם •
 אויר במעט רטיבות טוב להחיים ח"א פ"ט
 אויר רע ונשחת מקלר החיים ח"ב פ"ה מ"א
 אויר מרעל ונשחת ממית בלט וזמירות ח"ב : סימנים מאויר רעל
 ומשחת ח"ב • פ"ט מ"א
 אויר יחשב לריע החיים ח"א פ"ב
 אויר "קר יותר טוב מאויר חם ח"א • פרק ששי •
 אויר אישיי (דעפלאגיזירטע לופט) נחזק להארכת החיים •
 אויר יבש מזיק לבריאות האדם ח"א •
 אוהבי החיים ח"א פ"ב
 אוגארען מארכת חיי יושביה ח"א פ"ה
 אורלוגין הפרחים (פפלאנלען אוהר) ח"א
 אופנים המקלרים החיים ח"א פ"ג ח"ב
 אורך חיים ימלא לרוז בגדר הזומת, בצעת"י השוכנים בים וביבשה
 (אמפיצען) בדגים, בלפרים, בחיות היונקות, באלים, בהיונים
 רומים, מלכי ארץ, גזירים ופרושים פלוספים מורים ומלמדים
 משוררים אומנים ובעלי מלאכות • ח"א
 אזירות והנהגות לאשה הרה בעת הריונה ח"ב ב"א מ"ב
 חיים וחלי חיים (אינזעל אונד האלז אונזל) מכבדים הארכת החיים
 ליושביהם ח"א פ"ה (ג) איזאלנד

לוח המעות

תקין	מעות	שורה	עמוד	דף
מתיחס	מתיחס	י	א	עד
וירזה	וירס	ט	ב	סה
כה דצר	צלחי	ז	ג	ל"ה
פפיע	פפיע	יב	ד	ל"ו
לכ	לכ	כ"ג	ה	ל"ז
ילכו	לכו	כ"ד	ו	ל"ח
מעדה צד ציוס	מעדה ציוס	ה	ז	ל"ט
יהל	נקל	ל"ז	ח	מ"ד
צליאשמיקע	צליאשמיקע	למד	ט	מ"ה
אשר נשמה צאפו	אשר צאפו	י	י	מ"ו
טאלקירשע	טאלקירשע	ז	יא	מ"ז
ולתהות	ולתהות	י"ז	יב	מ"ח
ילאו	טילאו	ה	יג	פ
לרות	לרוח	כ	יד	פ"ה
פרק א' דף ח	פרק ד'	כ"ח	טו	פ"ו
צרוח	צרוח	ד	טז	צ"ג
מאכלי	מאכל	ו	יז	ק"א
הומי	מומי	ז	יח	ק"ב
ירוצו	ירוצו	י"ד	יט	ק"ג
יאצד	יאצד	כ"ו	כ	ק"ד
כאלה	כאל	כ"ח	כא	ק"ה
מנהגיו	ומנהגיו	ט"ז	כב	ק"ו
ונתרת	נתרת	ז	כג	ק"ז
צזמו	צזה	ט"ו	כד	ק"ח
וירחיק	וירחי	י"ז	כה	ק"ט
מורגלות	מורגלת	י"ג	כו	ק"י
מדרגות	מרגו	כ"ו	כז	ק"יא
—	?	א	כח	ק"יב
תפסק	תפרק	יב	כט	ק"יג
המסצות	המסצות	ז	ל	ק"יד
אסבימילרען	אסבימילרע	ט"ו	מ	ק"טו

לוח הטעות

תיקון	טעות	שורה	עמוד	דף
זנפס	זנפסו	כח	3	17
סז	אל	כח	3	17
חשק	חשד	ג'ד	3	17
—	לסונו	ע	3	17
צפי	צפו	כז	3	17
ק לו ח	קלה	יח	א	17
וחמורות	וחמורה	יט	א	17
ס	רק	כו	א	17
המשקלי	המשקליי	יט	א	17
ויהר ח	ויהק	טו	3	17
יגפו	ירסו	לא	3	17
ממולעת	ממולעות	יג	א	17
חומלי	חומלין	כו	א	17
למספרינו	למספרם	כ	3	17
—	עלעקטריפע	ז	א	17
פעולות	פעולו	ח	א	17
וא"כ	וא	3	א	17
עד	ע"ד	יד	א	17
צמין מריחי'	צמין ברי	3	א	17
—	קריס	ד	א	17
משא"כ	מחשר	ג	א	17
דומיה ס	יכרס	כ"א	3	17
פענק	מענע	כ"ח	3	17
אך	אס	יוד	א	17
סב	ישב	י"א	3	17
חלף	חלף	י"ח	א	17
יחיה	יחיו	ד	א	17
צעזורה	עצורה	י"ו	א	17
גס לפי	גס	א	3	17
אופן	אופה	יוד	3	17
המריי	המריין	למד	3	17
—	יחפאר	ל"א	3	17
יחפאר	אינשטיקוט	ל"א	3	17
אינשטיקוט	המאלוע	ל"ג	3	17
המאלוע	יכאז	ה	3	17
יכאז	עלינו	טז	א	17
עליו	דצרה	יח	3	17
דצרו	צנינים	ט	א	17
צנינס	הנענד	יח	א	17
הנאנד	יארט	כ"ח	א	17
יחרבה				

שמות האנשים

ר' ליבש לעמפערט
 ר' ליבש מאנש
 פלאי
 ר' מרדכי צעריש מרגליות
 ר' מרדכי הירש יאללעש
 ר' משה זעגעל
 ר' מיכל קעללמאן
 ר' מרדכי דובס
 ר' נטע באקאל
 ר' נחן קאלישר
 ר' פנחס אשכנז
 ר' פנחס בים
 פלאי
 ר' פישל וויינרעב
 ה' קאנפין דאקטור
 ר' שלמה ליב ראפפורט
 ר' שמחה ראפאפורט
 ר' שמואל מינטשיליס
 ר' שמעריל גרינבערג

ר' הירש לאש
 ר' וואלף דובס
 ה' וואורלעג מפאדקאמין דאקטור
 ה' וואורליל אחיו מזולאטשוב
 דאקטיר
 ר' חיים יקוהיאל מענקים
 הרב הגאון מוהר"ר יצחק לאנדא
 אב"ד דק"ק וולאדוב בן המחבר
 ס' בית יהודא על ד' ש"ע
 ר' יאקאבאקא ראפאפורט
 דאקטיר דער מידלנאן
 ר' יואל העשילס
 ר' יעקב קעהלמאן
 ר' יואל וואלדבערג
 ר' ירחמיאל מיזס
 ר' יצחק רוזינסטיין
 ר' יוסף צערגרין
 ר' לייזר רובינשטין פו"מ אונד
 שפיטאל קאנטראללאר
 ה' לעאן קאליבר לאנד אדפאקאט
 דאקטער דער יורי

לוח הטעות

חוקין	טעות	שורה	עמוד	דף
תהי	יהי	ט	א	א
מבן	מהם	כה	א	א
ימלא	ימלא	יב	ב	ב
הון אבות י"י, הון אבות	י"י	יוד	א	ב
ומינים	למינים	ז	א	ו
יגדל	גדלו	כ"ד	ב	וו
סיקרה	שיתרה	כ"ב	ב	ח
פזיק	פייק	ו	א	ח
סנצ	סניצ	יז	ב	ט
סהורק	סהורקו	לא	א	ט
שלו	שלהם	לא	א	ט
שלאפזוכט	שלאפאכט	ו	ב	ט

שמות אנשים

ר' אבגדור ברילאנט
 ר' אבלי ראזענפענד מאינט
 בריקס
 ר' זנמן דינעם
 ר' יודל נאוויטעם
 ר' יוכף טעפפער
 ר' יחיאל מיכל באמזע
 ר' יצחק מענדיל באמזע
 ר' יצחק מענדל זאפיר
 ר' ליב פערל
 ר' ליבס שנעזינגער מזבארז!
 ר' מעשיל גאנדהאפער
 ר' משה שמואל ווייבמאן
 ר' נחמן פינעלעם
 ר' פאלק רעגעל פו"מ
 ר' פלאהן קאהסיר
 ר' פרידל שור
 ר' שמואל אשכנזי
 ר' שבתי שור
 ר' שמואל ליב גאלדענבערג
 ר' שלמה אהטרזעלער

לבוב

ר' אביגדור מענדלראקאוויטש
 ר' אלישע דיטא
 ר' אילק רויט
 ר' אבי ברדח
 ר' אברהם נאטקיס
 ר' בנימין הירש נאטקיס
 ה' בלויא שטיין
 ה' גובמאן דאקטור דער מעדיצין
 ר' דוד שפירא
 הגאון נווהי לבי הירש אב"ד
 דק"ק זאלקווי

ר' מיכל לעברעכט מוזלסטוב
 ר' מרדכי פרענקיל מקראקא
 ר' מרדכי שמואל קאהרפעלד
 ר' מרדכי לרפתי
 ר' מרדכי עהרענריך קאהסיר
 ר' מרדכי בר"ש
 ר' מרדכי היילפארן
 ר' מרדכי סטרעליסקער
 ר' מרדכי הירץ ביק
 ר' משה הערמאן
 ר' משה מרדכי בלומענפעלד
 ר' משה ביק
 ר' משה איגר מקראקא
 ר' משה יואל קארנפעלד
 ר' משה מרגליות
 ר' משה קאליר
 ר' משה ווייבערט מלכוב
 ר' משה ליב העקליר
 ר' נח רפאל ננדא
 ר' יואל שטיין דאקטאר
 ר' נחמן קארנפעלד
 ר' פרידלענדער דאקטאר דער
 מעדיצין

טארנאפאר

ר' אלעזר קארמין
 ר' איצק ליב אטלאס

שמות האנשים

ר' יצחק ערטער דאקטור
 ר' יקותיאל לעוויןזאהן
 ר' יקותיאל קארען
 ר' ישראל הירש הילפערדינג
 ר' ישראל בערנסטיין
 ר' ישראל בודק
 ר' יצחק כהנא מווארשויא
 ר' ישעי פרענקיל
 ר' ישעי לנדא
 ר' ישעי מאיר פינקעל שטיין
 ר' יואל אהרן כהן
 ר' יואל איכר קנאהר פעלד
 ר' יואל בעריש ראפפאפורט
 ר' ליבש ראזענבלום
 ר' ליבש בערנסטיין בהרב דמ"ק
 ר' ליבש לעמפערט
 ר' ליב שטערן
 ר' ליבש פרענקיל
 ר' ליב האמער מאן
 ר' לוי אינלענדער
 ר' לעמיל וויזער נ"ע
 ר' לייבוש קלאהרפעלד
 ר' מענדל שור
 פלאי 3
 ר' מאיר בער כו"מ
 ר' מאיר בער קטן
 ר' מאיר שטערנבערג
 ר' מאיר לידאחאווער
 ר' מאיר מיזיס
 ר' מאיר בריון
 ר' מאיר וואהל מצאלעחוב
 ר' מאיר קאליר
 ר' מאנים לאנדא
 ר' מאנים פיין

ר' הענד בריון
 ר' וואלף הילפערדינג
 ר' וואלף בער שארפסטיי
 ר' וואלף ראטענבערג
 ר' זיסקינד קאלליר
 ר' זלמן שלטזינגר
 ר' זלמן ראבינשטיין
 ר' זלמן אשכנזי פו"מ
 ר' זעליג לב מאנדלשטיין מצאלעחוב
 ר' חיים ליבש מרגליות
 ר' חיים שאטנאבור
 ר' חיים יואל גריניס
 ר' חיים אהטר מאן
 ר' חיים ליבש האנפארן
 מסטאניסלאוו
 ר' יהושע נאטהאנזאהן כג"ל
 ר' יהושע הערלבערגי ר'
 ר' יודל לנדא 4
 ר' יהודא ליבש צאלאבאן
 ר' יהודא יאוועל אבי המעתיק נ"ע
 ר' יהודא טייטלבוים
 ר' יעקב מאיר בלומנפעלד פו"מ
 נ"ע
 ר' יעקב ליבלין
 הרב החכם מהו יעקב שמואל
 ביק זל"ל
 ר' יעקב בלומענטהאל מצאל צ'וב
 ר' יואל נאטהאנזאהן
 ר' יוקיל שאוועל
 ר' יוסף הירלבערג
 ר' יוסף כהנא
 ר' יוסף לעמפערט
 ר' יוסלע דאוויז
 ר' יעקל מינהער 6

אלה

שמות הנכבדים והיקרים אשר באו על החתום
לקחת אתם רוח חיים — הוא העתקה נכונה
מכפרי הופעלאנד יועץ ורופא מלך פרייסען ווילהעלם
השלישי יר"ר — על הארכת החיים (מאקראבזאטיק)
מנהג וסדר נכון בדרך החיים (דיאטעטיק)
ושאר הרופות בדוקות ומנוכות לקיים בריאות הגוף
והנפש :

ברארי

הרב

אב"ד הגאון הגדול נ"י ע"ה פ"ה מוהר"ר אלעזר סג"ל
לנצח זלוקללה :

ר' בעריש סקאליר
ר' בעריש שטערנקלאהר מלכוב
ר' בעריש בירקענטהאל
מבאלעחוב 4
הערר גאלד שמיד דאקטיר דער
מעדילון
ר' דוד הינפערדינג
ר' דוד גאלדבערג
ר' דוד רעדלער
ר' דוד ראזענבערג
ר' דוד שפירא מבאלעחוב
ר' הירש ביק פו"מ
ר' הירש דוד מיטן
ר' הירש ראזענבלום
ר' הירש ברי בערנשטיין
ר' הירש בער שפירא
ר' הירש אדלער
ר' הירש לומאנד
ר' הירש רייך
ר' הירש קארנפעלד
ר' הירן בלומענפעלד

ר' אלעזר מארקובזאהן
ר' אלעזר לאנדא
ר' אנעזר קאליר
ר' אברהם סטחאלער
ר' אברהם טראכטענבורג
ר' אברהם בריק
ר' אבגדור גרונבערג
ר' אבגדור כהן
ר' אהרן יאמפאלער
ר' אהרן מרגליות
ר' אהרן פעלדרייך
ר' אלי' יאפקים
ר' אייזק עוזר ראטהענבערג
ר' אשר יוסף טשארנאבל
ר' אשר משורר פו"מ
ר' אריש נייגעבאר סג"ל נ"ע
ר' אפרים גישיט
ר' ארי' ליבש קלאהרפעלד
ר' בעריש בלומענפעלד פו"מ
בעל המעתיק והמבאר ס' איוב
ר' בעריש בערנשטיין חתן ר'
שכנא שור
ר' בעריש קלאהרפעלד

שירת דודי

גִּדְדוּ שׁוֹמְרֵי הַזְּמַן גִּלְיוֹ בְּזַעַם יְהוָה
בַּעֲמֵי רַבְבוֹ בְּאֵין הַמִּלְחָה יִאֲתֶינּוּ
יִהְיוּ הַיְבֻלִי מִדָּךְ וַיְשִׁימֵם דְּרָאוֹן
לְאוֹמִים רַבִּים לְפָנָיו בְּרָךְ יִכְרַעֲוּ
גִלְיוֹ שְׁבוּת הַחֲמֻדָּה שְׁדֵל יִשְׁאוֹן
מֵרִים מֵעֶפְרַיִם עֲנוּהַ וַיִּשְׁפֹּל גְּאוֹן

עַמִּים הִכָּה בְּאִפּוֹ רַבּוֹ רַבּוֹתִים
בְּדֵל שִׁפְתָם אֲבָדוּ מֵאֶרֶץ הַחַיִּים
גַּם עַל יִשְׂרָאֵל שִׁבְמוּ עֲבָרָה
אֲזַכְּרֶךָ בַּת אֱלֹהִים שָׁפַח עֲבָרֶיךָ
נַפְשִׁי מְאוֹד דָּאֲבָה גַם עֵינֵי בִכְיָה
עַת אֲרָאָה בְּעֹכְרֶיךָ יְגוֹן וְצָרָה

אֲמָנָה יְהִי שִׁמְשֵׁךְ כְּפַעַם כְּפַעַם
יִשְׁכַּח אֵל חַמְתּוֹ גַּם יַעֲבֹר הַזַּעַם
חֲקָמִים גַּם נְכוֹנִים מִמֶּךָ יִקְיַם
הַלִּיכֵת עִמִּי בַּחֲשֵׁךְ תִּהְיֶה לְאֵין
בְּשׁוֹב הָאוֹר יִרְאָה עֵין בְּעֵין
אֲנִשִּׁי שֵׁם מֵעֶפְרַיִם רֵאשֶׁה יְרִימוּ

מִשֶּׁה! בְּתָהוֹם מִדָּע גַּם אֲתָה יִרְדֶּה
שֵׁם אֵת מְצִאתָ לְאַחִיךָ הַגֵּרָת -
דְּבָרֵי חֵן וְזַעַם חֲקוּת עַל סִפְרֵי
יִכְרַךְ הַגֵּבֶר דּוֹרֵשׁ מִזֶּבֶל לְעַמּוֹ
יִכְרַכֶּה צוּרוֹ וַיְהִי עֲלָיו נוֹעֲמוֹ
יִכְרַךְ גַּם אוֹתָהּ תְּנוֹתֵן אֲמָרֵי שִׁפְרֵי

אֲבָרָהֶם נִאֲמַקִּישׁ

מכתב תורה

האגרת היקרה הזאת שלוחה אלי המעתיק מאת המחבר החוקר
ופלוסיף אמת, הרופא הופעלאנד, בעבור שהעתיקתי את ספרו
הזה היקר והנחמד המביא שקוי לעלם ומרפא לגפס ללשונינו
הקדושה —

וואהלגעבארנער הערר !

דא איך זיין דער אויסארזייטונג מיינעם ווערקעם, איצט
דיא מאקראביטאק קיינען אנדערען ליועק געהאצט האבען,
אלס דאס וואהל דעם מענטשענגעשלעכטס ' זא גערייכטע עס מיר
לום גרעסטען פֿערגניגען, עס דורך זא אויך אין דיא עלטעסטע
אונד הייליגסטע שפראכע דער מענטשהייט איצט טראגען לו זעהן
אונד איך דאנקע איהנען פֿיר דיא דארויף אנגעווענדעטע מיהע
אונד געבע איהנען לו דעם עפֿענטליכען אבדרוק, מיינע פֿאללע
לו שטימונג — מיט פֿאלקאממענטער האבֿאכטונג,
איהר

ערגעבענטער האפֿעלאנד

איך ערוועכ זיא דיא גיטע לו האבען אונד מיר איין עקסעמפלאר
דעם אבדרוקעם לו לו זענדען,

(ב)

אגרת

ג

- צם הראית עוצם יריך בלשונינו
- בם , הראית חנוך נכון לילדינו
- הראית דרך ' לכל החפץ חיים
- אשרי לאדם , המתכוונן בעין פקוחה
- להמציא לגוו בריאות ולנפשו מנוחה
- אז—פולה משכרתו מן השמים

ד

- מה ארבה תהלות ממעשה יריך
- משפעת הטוב הנא מהוד ספרך
- הלא גלויים המה כשמש צהרים
- כל הקורא במו ' יכרך נפשך
- יתפלל לאל ' בעד אריכות ימך
- כי אחת הורתם ' להאריך החיים

מאת ריעך הסר למשמעתך **איציק** בלומענפעלד מבראד

אגרת

ישנו ממקורי ספריך הגאונים והגנינים, המרויח כל נפש כמנהגה, ספרך
מופתי המציאת, יורה מופתי אמונה באחדות אלהים חיים ומלך עולם,
המשגי' ברחמיו וחסדיו על כל בריותיו, ספרך השארת הנפש יור' השאר'
ברכה מנפשותינו אחר תלא ממאסר הבליה ' הוא גוף העכור
להחלך בלהקת שרפי קודש' במטונה ' אלהי קדם ' להחלך שמה
מזיו כבודו, ספרך רוח הים , יורה : אורך ימים בימינו ,
בריאות הגוף ושלום הנפש בשמאלו , יורה הנהגת כל תקופות
חיי האדם ' לפי ערך טבעו וחס מזגו , למען יהי בריא אולם ' בגופו
וגפשו יחד ' נפש מי כל תשמית בנחמתך הנחמדים , על גמול הטוב
והרע להשיב לרשע רע כרשעתו , וללדיק כלדקהו , במופתך הישרים
והנכחים ? אם כל איש תכס ומבין דבר , יתפלא עלי ספריך המועילים
לקיי מין האנושי , ואם אנכי מחסה ומלאתי עון , ע"כ גם אנכי אפתח
פי בשיר והודיה , להלל מעשה ידיך , ואשא משני ואומר :

א (במשקל י"א תנועות)

- רבים היו כותבי ספרים נחמדים
- בחכמה ותוכחות מוסר יחד מושלבים
- מתוכם תציץ שמש חכמה ודעת
- אבן על בלם ספריך יקרו
- ממוקור חכמי זמנינו לנו ינהרו
- (א) מלכי דורינו יקשיבים באוזן שומעת

ב

- כבוד הנחלת לך שם תפארת
- רגשי אהבה' נטעת בנו לשמרת
- פרי עמלך ' ימלא נפשותינו ברכה
- מלבד הורית לנו בריאות גופינו
- הוכחת עוד נצחת שארית נפשותינו
- בם השמחת יגון ' הנסת אנה

אל גבר חכם בעוז • ה"ה המליך המשורר מחבר חבורים נעימים, תור
 המעלה, המושלם במעלות ומדות תורניות ומורשיות כש"ת מוקרר
משה מרדכי יאוועל, כ"י ולא ידעך :

מרום רעיוני חודה ועשחונות תהלה בקרבי יהמיון, כהמות ים
 לגליו' השקט לא יוכלו, בראותי מלאכתך הנאמנה
 בהפרך הארכת החיים אמרתי, למען הטוב הלפון בו לא אחשה
 ולמען החועלת המגעת ממנו לא אשקוט, עדי ילא כנוגה לדק מעשיך
 ותמים פעולתך כלפיד יבער, ובשער בחרבים שבך שפתי ימללו, כי
 כל איש אשר לו לב לדעת ותבונה להבין ושכל להשכיל מן מולא דבר
 על גודל העמל והיגיעה אשר יגעת בהעסקת ספרך הזה, המביא
 שקוי לעלם ומרפא לנפש, יתפלא בקראו בו בלשונינו לשון מדברת
 גדולות יודה, לאמר, שבעמל פעולתך אלה, קנית לך שם גדול
 כשם הגדולים אשר בארץ, בין בני עמינו, אף כי הורקת את החכמה
 המועילה והיקרה הזאת (הנקראת מאקראביאטיק) מכלי שפה אמת
 לכל ישפה אחרת, היא שפת עבר, יסודי פרי יגיעתך, מוסדים
 מוסדים המה על אבן פנת יקרת שכלך, ומאורפים בכור בינתך הטהורה
 מזוקק שבעהים, רבות עשית, נכון דעת, תשאות חן חן ישמיעו לך
 אחינו בני ישראל, מכל פנה מסביב כי אתה תורמו דעת, ודרך תבונות
 תודיעמו, לדעת את הדרך אשר ילכו בה, והמעשה אשר יעשו
 בסדר הנהגת החיים (דיאט), אתה הראית לדעת, שהנטיה מדרך
 הטבע הפשוט, היא, הגטיה מדרך החיים, ואחריתה מרה, כי
 יפול ולא יוסיף קום, הראית כללים נחומים להרביילינו על נאות דשא
 הטבע ועל מי מנוחות הבריאות תנהלנו, לשוא ילחם לנגדס העת
 הרעס, הבולע כל, בשיני מקרותיו, ויהי לברות למלתעות כל פגע
 הנה הגם עומדים נלכ על מקומם, כיחד התקועה במקום
 נאמן, וממקומם בל ימושו, פה אין רבע רקמה, מראה מעור הנחמד
 אך לעין רואה, ובקרבו אין מאומה, עדין יפעתו, מחפשת
 בהוד יופי על פני כלו, כל עוד שנחבונן עליו, ביתר שאת נמשכנו
 אחריו בשרשרי אהבה וחן, לשונך הנחה תתגנב בנפש כל איש יקר רוח
 הקורא בו, כנהק מים חיים נוזלים מהררי לבנון, בין נאותי כרמל
 ושרון, המשובבים נפש למאה וכל נפש רעבה ימלאו טוב, וידשגוה
 ברכה, איפה נמלא כמוהו בפר יקר משולם בהוד חכמה ויקר דעת
 מי כמוהו בלעדו השלם בחכמות שונות יעורך לו? רבים שתו רבים

תהלה למשה

א

איש אוהב מזימה בווה אולת
 שכל לו ישנא , בדעת ישים תחלה ,
 יתאו למדע , כצמא אל מים ,
 אך לא יבין לשון נכריה ,
 כל למד דק שפה עכריה ,
 בה , אך בה נפקחו לו עינים .

ב

זמן , ספרי חכמה : בה ימעטו
 רבם כתעודה יעמולו , וכמדע יבעטו .
 מתושיה עריריה ' הה ' יסגרו דלת ,
 ישמע מלשון זרים ' חכמה נוכעת ,
 אך תחת העון ונפשו נכנעת ,
 חסרון דעת ' אחח ' ינשל בו ממשלת ,

ג

מה יגל , כמוצאו איש חכונה
 מצפוני נלעג לשון , לו בינה ,
 ורכבות תעלומותיה בשכלו יכוננהו ;
 משה , רבות עשית , טוב פעלת ,
 העתיק חכמות שונות בדעת עמלת ,
 עברי שוחר טוב , עתה בלשונו ימצאהו .

ד

אנשי חכמה ודעת , תודה לך יקריבו ,
 חלף עמלך הקשה , מנחת תהלה ישיבו ,
 ואני ' גם אנבי ' בשבח טוב אהללך ;
 חזק ואמץ , פור הרכה דעת ,
 העתיק ספרי חכמה באין מגרעת ,
 ואלהי שמים יאריך ימי חייד .

צאת אחב דבך מאח מענדיל שוד בכראד

David Ruedler

כ"ה לירח איהנים תק"ז ברא"ל

ר' יודן יקר רוח, משכיל ודובר לחות השלם במעלות תורניות
 מוהרר משה מרדכי נ"י

עריץ לבי בקרבי בראותי פי היה ל' עמך לבצע מעשיך הוא ספרך
 אשר כוננת לשם ולתפארת, הרימות לשון עבר הנשכחה
 מני שפת אנוש ואשר הורג מכבודה, להעלותה על גפי מרומי קרת, נפתח
 בה רוח חיי בהעתקתך דברי החכ' המוקר הטבעי האפראטה הופעלאנד
 מאשכנזית לעברית, היום הזה גלות חרפה עמינו, לא יאמר עוד עם
 עמקי שפה ונלעג לשון המה, אין חכמה ואין חכונה, אשר ל' לא
 לקחו העברים מאתנו, לנו הוצא נחנו חפרוה, והמה ילקחו מי
 הצונות כמר מדלי, עתה כל מצקם לדרוש בחלמת הטבע, יאמר אך
 שפתינו אתנו, ותורת החכם המשכיל הלז לא יהי עוד כספר חתום פניו
 קום ידי חזק ואמץ, אל חשהע לבך! ידעתי כי לעירי העם אשר המה
 חכמים בעיניהם סוגד פניהם נבונים, ישחקו עליך לאמר: ראו הביא לנו
 איש עברי מגלת ספר וידמה בלבבו לחסוף עלומו' חכמה, מגלה עמוקו'
 חדשות ונלורות, אכן מה ידע את אשר לא נדע, ספרי עמים ככתבם
 וכלשונם פתוחים לפנינו, בהם נהגה, ממענים נשאל חכמה ודעת,
 אל תשיח לבך לדבריהם! זה דרכם כסל' למו, כאשר ידעו קרוא שנים
 שלשה דלתות, מלפלפים ומהגים אשכנזי לרפת; ודומיהם, יאמרו ידנו
 רמה, ובלשון עבר גברת ואם הלשונות ישימו תהלה, ואשר אך בה יהגה
 בעיניהם כמשחולל — אשים מחסום לפי, למה זה אשחית דברי כאשר
 אין לאל ידי. לחקן המעות — ימים יבואו ועיני עורים תפקחנה, אז
 יחזו ויבשו ממעשיהם. ואהה מודע לבינה! עליה על בני גילך,
 לשונות זרים למדת, אך אכן פנת מעינך יסדת על שרשי המדעים
 והמושכלות המשלימים את האדם, יהי חלקך צרוך, אובהי האמת
 יודוך, שוחרי הטוב יפארוך, גם אני אודך בקהל רב, הא לך דלתות
 אלה לעד מאשר יקרת בעיני.

דברי יודן ומכבדך בלא לב ולב יהודא בג"ל לנדא •

הסכמת

הרב הגאון המובהק, החריף המפורסם פאר עמינו,
ז"י ע"ה פ"ה מוהר"ר **אלעזר** סג"ל לנדא
זצ"ל שיהיה אב"ר דק"ד בראד והגליל :

ברוכות ידיים שכך סומכות להרצני המופלא, החכם השלם,
מוהר"ר **משה מרדכי** יאוועל נ"י למען יהי
מחשבתו אשר טרת לאל ידו להפיק
יגיע להעתיק ספר רפואות מן רופא מובהק וחכם זמנינו ' וגם
לזני אקח בל"כ ספר אחד ממנו כאשר יוגמר אי"ה בדפוס,
במקור אשר ישית עלי המעתיק החכם המופלא הגדול,
דברי החותם ז' מנחם אב תק"ן

ה"ק **אלעזר** סג"ל לנדא, חונה פס ק"ק בראד והגליל יל"ו.



ספר

רוח חיים

הוא

העתקה נכונה

מספרי הופעלאנד

יועץ ואסיא אצל מדך פרייסען
על

סדר הנהגת החיים (דיאטאטיק)
והארכתם :

מאת

משה מרדכי

Daviv

יאוועל

Becker

חלק ראשון

לכבוד יקר רוח איש תכונה, מעשה ידיו

אמת ואמונה, ה"ה החכם המשביל,

פאר ישורון & נזיר אחיו, הנביר, שלשלת היוחסין

המופלג בש"ת מוהר"ר זיסקינד קאלדיר

נ"י ע"ה • בהרב הגאון מוהר"ר אלעזר בעל

אור חדש זצ"ל •

RUACH CHAJIM

Lemberg Gedruckt in der Ratsfussischen
Buchdruckerey mit Erlaubniß
von Wien den 5. May 1831.

